ڕێنوێنی دایکان و باوکان بۆ پەروەبێندانی دنیایەکی دوور لە ماددە هۆشبەرەکان

لامار ئەلیکساندەر

ڕێنوێنی دایکان و باوکان بۆ پەروەردەکردنی

دنیایێکی دوور لە مادده هۆشبەرەکان

وەرگێڕانی: مستەفا مەعروفی

هەولێر 2007

ناوی کتێب: ڕێنموونی دایکان و باوکان بۆ پەروەردەکردنی منداڵەکانیان دوور لە ماددە هۆشبەرەکان

نووسینی: لامار ئەلیکساندەر

وەرگێڕانی: مستەفا مەعرووفی

نەخشەسازی ناوەوە: هەردی

بەرگ: ئاسۆ مامزادە

ژمارەی سپاردن: (1373)

تیراژ: (750) دانە

چاپی یەکەم 2007

نرخ: (1000) دینار

چاپخانە: چاپخانەی خانی

زنجیرەی کتێب (24)

دەزگای توێژینەوە و بڵاوکردنەوەی موکریانی

www.mukiryani.com

asokareem@ maktoob.com

Tel: 2260311

پێرست

پێرست 3

پێشەکی دانەر 7

سەرەتا 10

فێرکردنی بابەتەکان 12

ئاگاتان لە ناتەبایی و یەک نەگرتنەوەی قسەو کردەوەتان بێ 13

دڵنیابن کە منداڵەکانتان بابەتەکانی خێزانی بە دروستی هەست پێ کردوە 13

منداڵان و خواردنەوە کحولییەکان 16

ڕاستییەکان لەبارەی بەکارهێنانی جگەرەدا 17

چەند پرسیار و وەڵام بۆ دایکان و باوکان 17

شێوەی دواندن و گوێدان بە قسەی منداڵان 20

هەندێک ئامۆژگاری بۆ دامەزراندنی پەیوەندی 22

ڕێنوێنی قسەکردن لەگەڵ منداڵان 24

باخچەی ساوایان 24

لە باخچەی ساوایانەوە تا پۆلی سێ 27

پۆلی چواری سەرەتایی تا پۆلی شەش 30

پۆل حەوتەم تا نۆیەم 33

لە کۆتایی پۆل هەشتدا منداڵەکانتان دەبێ 36

پۆل یازدە تا دوازدە 38

ئەم بوارانەی خوارەوە هەڵسەنگێنن 41

هاوکاری باوان و قوتابخانە 44

چالاکیی دایک و باوکەکان لەگەڵ کۆمەڵ و دامەزراوە جۆراوجۆرەکان 45

گرووپە پشتیوانییەکانی دایک و باوکەکان 46

ڕێنوێنیی جۆرەکانی دەرمان و ماددە هۆشبەرەکان 47

ئەلکهول 47

کانابیس (حەشیش) 48

ئەو ماددانەی هەڵدەمژرێن 49

کۆکاین 51
بزوێنەرەکانی دیکە 51
ئارام بەخشەکان 53
خەیاڵات هێنەرەکان 54
نەشئەهێنەرەکان 55
مادە دەستکردەکان 57
ئەنابۆلیک ئیسترۆئید 58
ڕێنوێنی دایک و باوکەکان بۆ پێشگیریی خێرا لە بەکارهێنانی مادەکاندا .--------- 60
ئەو دەرسانەی دایک و باوکەکان دەبێ لە بارەی منداڵی خۆیاندا بیانزانن............ 61
پازدە ڕێگەی یارمەتیدانی منداڵ بۆ باوەڕ بەخۆبوون و خۆخۆشویستن ---------- 62
پێشگیری ------------------------------------ 64
مێردمنداڵان بۆچی مادە هۆشبەرەکان و خواردنەوە کهولییەکان بەکار دێنن............ 64
مەترسیی ئەو مادە ڕێگە پێ دراوانەی لە بەردەست دان.............................. 67
1. تێڕوانینی خەڵکی ئاسایی، بەڕێوەبەران و ئەو گرووپانەی پسپۆڕ نین لەسەر فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی مادە هۆشبەرەکان لە قوتابخانەکاندا.---------- 69
1.1) ڕێگەچارەی وشیارکردنەوە و هاندان لە ڕێگەی ترس و تۆقاندنەوە................ 70
1.2) ڕێگەچارە لەسەر بنەمای خستنەڕووی زانیاریی ڕاست و دروست بە خەڵک................ 72
1.3) ڕێبازی پێگوتن، فشار و هەڕەشە لەلایەن هاوتەمەنانەوە................ 74
1.4) کەموکورییەکانی تێڕوانینی خەڵکی ئاسایی، بەڕێوەبەران و گرووپە ناپسپۆڕەکان لە بارەی فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی مادە هۆشبەرەکاندا................ 75
1.5) هەڵسەنگاندنی ئەکادیمییانەیەک لەبارەی فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی مادە هۆشبەرەکان لە قوتابخانەکانی سکۆتلەندا................................ 76
2. تێڕوانینی پسپۆڕان لەسەر شێوەی پەروەردەکردن لەبارەی مادە هۆشبەرەکان لە قوتابخانەکانی سکۆتلەندا---------------------------------- 78
3. بەڵگە هەروا درێژەی هەیە، ئایا فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی مادە هۆشبەرەکان لە قوتابخانەکانی سکۆتلەندا، بەکارهێنانی ئەو مادانەی کەم کردۆتەوە؟ _ 82
4. قوتابخانە وەکو سیستەمێک --------------------------------.84
ئالوودەیی لە سکۆتلەند ------------------------------------ 86

1. هەلومەرجی ئابووری - کۆمەڵایەتیی سکۆتلەند 86
2. ڕەوتی بەرەوگرتنی بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان لە سکۆتلەندا 87
3. هەوڵەکان و دەستکەوتەکان 89
ا) لە پەروەردە و فێرکردندا 91
ب) لە زانستگەکان، ناوەندەکانی ڕاوێژکاری و دامەزراوە لێکۆڵینەوەییەکاندا 91
ج) لە ڕێکخراو و دامەزراوە کۆمەڵایەتییەکاندا 92
د) لە ڕێکخراو و دامەزراوەکانی ئاسایشدا 92
ه) ڕاگەیەنە گشتییەکان و چاپەمەنی 93
5. هەلومەرجی مەوجوود 93
6. تایبەتمەندییە کۆمەڵایەتی، فەرهەنگی و، دەروونییەکانی ئالوودەبوو لە سکۆتلەند و شێوەی مامەڵە لەگەڵ کردنیان 94

پێشەکی دانەر

وەك ئەندامی کۆمەڵگەیەك، کە بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان لەنێو منداڵانی قوتابخانەدا پەرەی گرتوە، لە دڵەڕاوکێی هاونیشتمانانمدا لەبارەی بەکارهێنان و مەترسیی مادده هۆشبەرەکان لە هەڕەشە لەسەر لەشساغیی لاوانی نەتەوەکەمدا، خۆم بە شەریك و هاوبەش دەزانم. بەخۆشییەوە ئەم لێکۆڵینەوانەی لەم دواییانەدا لە جیهاندا کراون، ئەو مزگێنییەمان دەدانێ کە هەوڵی پەروەردەیی بەردەوام و ماندوو نەناسانە لە چەند ساڵی رابردوودا سوودبەخش و بەکەڵك بووە. ئەم لێکۆڵینەوانەی دوایی دەریان خستوە، لاوان لە بەرامبەر بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکاندا بەرگرییەکی کەمیان هەیە، بەڵام لەبارەی مەترسیی مادده هۆشبەرەکاندا توانای دەرك و تێگەیشتنێکی زۆریان هەیە. بۆ نموونە بۆ یەکەم جار لە ئەمریکا لە ماوەی چەند ساڵی رابردوودا، رێژەی ئەو قوتابیانەی هەوڵیانداوە مادده هۆشبەرەکان بەکاربێنن گەیشتە ژێر 50٪، بەڵام لە ساڵانی زووتردا ئەم رێژەیە زۆرتر بووە. لەو وەرچەرخانە پۆزەتیڤەدا، هۆی جۆر بە جۆر لە کۆنترۆڵی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکاندا رۆڵیان هەبووە و هەیە. بەڵام هەروەك زۆر لە گەورەکان و زانایانی ئایینی ئاماژەیان پێکردووە، دایکان و باوکانیش رۆڵێکی زۆر گرنگ و یارمەتیدەریان لەم بارەیەوە هەیە.

قوتابخانەکان، کڵێساکان، ئەنجومەنە جۆراوجۆرەکان، دەزگاکانی بەڕێوەبەری یاسا و هەموو لایەك دەتوانن لە کەمکردنەوەیەکی بەرچاوی بەکارهێنانی خراپی کهول یان مادده هۆشبەرەکاندا یارمەتیدەر بن، بەڵام هیچ کامیان ناگەنە گرنگی و تایبەتمەندیی خێزانو دایکان و باوکان. پەروەردەکردن لەبارەی مادده هۆشبەرەکاندا دەبێ لە نێو ماڵدا و لە تەمەنی زۆر خوارەوەو تەنانەت بەر لە چوونە قوتابخانە دەست پێ بکا.

ئەو هەڵسوکەوتە پەسندانەی ئێمە لە خێزاندا بەرتەوەجێن، دەتوانن بەهێزترین پاڕێزەری منداڵ لە بەرامبەر مەترسیی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکاندا بن.
ئەم نامیلکەیە یارمەتی خێزانەکان دەدات، تاکو لەبارەی ماددەکانی وەک جگەرە، خواردنەوەی کهوڵ و حەشیشدا، بەتایبەتی ئەو ماددانەی زیاتر منداڵان و مێردمنداڵان بە بەکارهێنانیان پێ دەنێنە ناستی پێشەیی، شتی گرنگ فێر بن.

ئەم نامیلکەیە زانیاریی بەسوود لەبارەی گەشەکردن و پێگەیشتنی منداڵان لە چوار قۆناغی سەرەکیی گەشەکردندا دەدا بە دایکان و باوکان و ئەو هەوڵ و تەقەلایانە پێشنیار دەکا کە بۆ پێشگیری لە دەستپێکردنی بەکارهێنانی ماددەکان لە چوارچێوەی ماڵدا و ململانێی لە بەرامبەر جوانی و سەرنج ڕاکێشیی بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان بۆ تاقیکردنەوەو بۆ خۆشی، پێویستن. پێکهێنانی ژینگەیەکی بەدوور لە مادده هۆشبەرەکان و گەشەکردن لەم ژینگەیەدا بە تەواوی بەستراوەتەوە بەو زانیاریانەی کە بەر لە هەر شتێک باشترین وێنەمان لە چۆنیەتیی فێربوونی منداڵاندا دەداتە دەست و پاشان لە دۆزینەوەی ڕێگەیەک بۆ پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپیی ماددەدا یارمەتیمان دەدا. وەدەستهێنانی ئەم زانیاریانە کارێکی ئاستەم و دژوار نییە و تەنیا مەرجی پێویست بۆ کەڵک لێوەرگرتنیان ئەوەیە کە بۆ تەندروستیی منداڵان و خێزانی خۆمان بە پەرۆش بین.

سەرنجدانی تەندروستی منداڵان، مێردمنداڵان و خێزان یەکێک لە ئامانجە پەروەردەییەکانی ئەم نامیلکەیە. ئامانجێکی دیکەی ئەم نامیلکەیە پاراستن و پاک و پێکەوە ڕاگرتنی ژینگەی پەڕۆزی قوتابخانە لە بەرامبەر ماددە هۆشبەرەکان و هەرچەشنە توندوتیژییەکدا پاراستنی ژینگەیەکی ڕێکوپێک و بنیاتنەر بە مەبەستی پەروەردە کردنێکی باشترە. هەموو ڕێگەکانی پێشگیری لەسەر بنەمای بەروەردە دامەزراون. پرۆسەی پەروەردەکردنی تەندروست پیادە ناکرێ تا ئەو کاتەی شوێنی

کارو تەواوی کۆمەڵگە پاك و بەدوور نەبن لە ماددە هۆشبەرەکان. ئەرکی ئێمە وەك دایکان و باوکان ئەوەیە کە دەبێ ڕۆڵی خۆمان لە پارمەتیدان بە تەندروستیکردنی قوتابخانەکان و کۆمەڵگەو دوور ڕاگرتنیان لە ماددە هۆشبەرەکان دیاری بکەین.

لامار ئەلیکساندەر

سەرەتا

پەروەردەکردنی منداڵ یەکێك لە گرنگترین ئەرکەکانی دایك و باوك لە سەرانسەری ماوەی ژیان دایە، بەڵام بەداخەوە لە زۆر بواردا دایکان و باوکان ئەو پەروەردەکردنەیان لە دەست نایە. زۆر کەس شێوەی پەروەردەکردنی دایك و باوکی خۆی دیوە لەوانەوە فێربوون کە چۆن دەتوانن ببنە دایك یان باوك. دیتنی شێوەی هەڵسوکەوتی دایك و باوك تەنیا رێگەی فێربوونیان بووە، بەڵام ئەم فێرکردنە بەشێوەی ناڕاستەوخۆ بووە. ئەمڕۆ بەکارهێنانی بەربڵاوی خواردنەوە کهولییەکان و جۆرەکانی مادده هۆشبەرەکان لەلایەن منداڵان، خێزانو کۆمەڵگەوە بۆتە پرسێکی گرنگ و جێگەی دڵەڕاوکێ لە ئاستی جیهاندا. ئەم دڵەڕاوکێیە تا نزیکەی 30 یان 40 ساڵ لەمەوبەر نەبوو.

راستییەکەی ئەوەیە، زۆر کەس هەر ئێستا بۆ دەربازبوون لەو هەڕەشە ترسناکەی کە داوی بۆ منداڵەکانیان ناوەتەوە بەردەوام هەڕەشە لە بەختەوەری و سەلامەتیان دەکا، پێویستیان بە یارمەتی هەیە. لێکۆڵینەوەکانی ئەم دواییە لە جیهاندا نیشانیداوە لە هەندێك شوێن لە جیهاندا خەبات لە دژی مادده هۆشبەرەکان لە رێگەی فێربوونی پێشگرییەوە، هەندێك پێشکەوتنی وەدەستهێناوە. هەروەها زانیاریی خەڵك لەبارەی رێگەکانی پێشگری لە بەکارهێنانی ماددەکاندا لەنێو لاواندا بەرەوژوور چووە.

ئێمەش وەك دایك و باوك لە خێزانی خۆماندا لە رێگەی بەکارهێنانی پەیوەندییەکی بەهێزو پڕ لە خۆشەویستی لەگەڵ منداڵەکانمان، فێرکردنی ستاندارد دروست و نادروستەکان، دانانی یاسا و بەڕێوەبردنی یاساکان و رێزگرتن لەو یاسانە، زانینی راستییەکان لەبارەی مادده هۆشبەرەکان و خواردنەوە کهولییەکان و گوێدانی دروست و واقیعی بە قسەی منداڵەکانمان و تێگەیشتن لە هەڵسوکەوتیانەوە پێشکەوتنێکی زۆر وەدەست بێنن.

فێرکردنی بایەخەکان

هەر خێزانێک پێشبینی و چاوەڕوانیی تایبەت بە خۆی لە هەڵسوکەوتدا هەیە، کە ئەم چاوەڕوانییە بەهۆی پرەنسیپ و ستانداردەکانەوە دیاریکراون. ئەم پرەنسیپ و ستانداردانە بایەخەکان دیاری دەکەن. میرمنداڵێک کە بە نەوادەیەکی پتەوەوە بڕیار دەدات خواردنەوە کهولییەکان و ماددە هۆشبەرەکان بەکارنەهێنێت، ڕەنگە لەبەر ئەوە بێ کە هۆیەکی بەهێزو جێی ڕەزامەندیی بۆ بەکارنەهێنانی ماددە هۆشبەرەکان هەبێ. ئەم هۆیانە یان ئەم خۆرازیکردنانە بە پێی سیستەمی بایەخەکان پێکدێن. بایەخە کۆمەڵایەتی، خێزانیی و ئاینییەکان، هێزو مەبەست و هۆ بۆ گوتنی «نا» دەداتە لاو و یارمەتیی دەدا بۆ ئەوەی لەسەر قسەی خۆی وەفادار بێ.

لێرەدا چەند شێوە بۆ ڕوونکردنەوەی بایەخە خێزانییەکان لە زەمینی لاوەکاندا دێتەگۆڕێ:

بایەخەکانیان بە ڕوونی و بێ پێچ و پەنا پێ بڵێن

لەگەڵ منداڵان و خێزانـدا لەبارەی ئەوەدا کە بایەخەکانی وەک ڕاستگۆیی، بڕوابەخۆبوون، و هەستکردن بە بەرپرسایەتی بۆچی گرنگن، قسە بکەن و بۆیان ڕوون بکەنەوە ئەم بایەخانە چۆن دەتوانن لە بڕیارداني دروست و بەجێدا یارمەتییاندەدا. منداڵانی خۆتان فێـر بکەن کە چۆن بڕیارێک لەسەر بڕیاری پێشتردا بە پێی ڕەفتاری هەر تاکێک پێکدێ بۆیان باس بکەن کە چۆن بڕیارێکی باش و بەجێ، ڕێگە بۆ بڕیارداني دواتر خۆش و هەموار دەکا.

کردەوەو ڕەفتاری خۆتان بخەنە ژێر چاوەدێری و بزانن ڕەفتاری ئێوە چۆن دەبێتە هۆی گەشەکردنی بایەخەکان لە منداڵەکانتاندا

بە زمانێکی سادە، منداڵ لاسای هەڵسوکەوتی دایک و باوکی دەکاتەوە. بۆ نموونە منداڵانی دایک و باوکی جگەرەکێش ئەگەری زۆرە فێری جگەرە بن. بەکارهێنانی جگەرە، خواردنەوە کهولییەکان، ئەو دەرمانانەی دەدرێن و تەندروستی

ئەو دەرمانە نازارانەی کە وەرگرتنیان پێویستیی بە پسوولەی پزیشك نییە لە خۆتاناو لە چوارچێوەی ماڵدا هەڵبگرن و بیانخەنە ژێر چاودێرییەوە. سەرنج بدەن کە تێرۆوانینی ئێوە، شێوەی بۆچوون و هەڵسوکەوتی ئێوە چۆن توانای ڕێگەی هەڵبژاردن بۆ منداڵ لە بەکارهێنانی خواردنەوە کهولییەکان یان ماددە هۆشبەرەکان دیاری بکا. دیارە ئەوە بەو مانایە نییە ئەگەر ئێوە خوتان بە جگەرەوە گرتوە یان دەرمان بەکاردێنن لە گەورە سالیدا دەستی لێ هەڵگرن. منداڵان دەتوانن تێبگەن و قبووڵ بکەن لە نێوان ئەو شتەی بۆ گەورەکان بەپێی یاسا ڕەوایەو ئەو شتەی بۆ منداڵان بەپێی یاسا ڕەوایە یان ناڕەوایە؟! جیاوازییەکی زۆر هەیە. بەردەوام توانای ئەم جیاکردنەوەیە لە منداڵاتاندا بیەنەسەر. هیچ کات ڕێگە بە منداڵەکانتان مەدەن ڕۆڵیان لە بەکارهێنانی جگەرەو خواردنەوە کهولییەکانی ئێوەدا هەبێ، بۆ نموونە جگەرەتان بۆ داگیرسێنن و یا... ڕێگە مەدەن تەنانەت بەرادەیەکی کەمیش منداڵەکانتان خواردنەوە کهولییەکان، جگەرە، مادەکان و ئەو دەرمانانەی ڕێگە نادرێت بەکار بهێنرێت.

ئاگاتان لە ناتەبایی و یەك نەگرتنەوەی قسەو کردەوەتان بێ

لەبیرتان نەچێ منداڵان لە تێگەیشتنی ئەو هێمایانەدا کە دایك و باوك لە هەڵسوکەوتیاندا لێیان دیارە، زۆر زیرەکن. ئەم هەڵسوکەوتانە ڕەنگە کارێکی ناپەسند یان بە دوور لە ڕاستگۆیی بێ. بۆ نموونە بە منداڵ مەڵێن «ئەگەر کەسێك تەلەفۆنی کرد بڵێ: «من لە ماڵێ نیم»» چونکە بێ ئەوەی ڕێگە درابێت زووتر شوێنی کاری خۆتان جێ هێشتووە. ئەم کردەوەیە ئەوە فێری منداڵ دەکا کە جاری وایە درۆ کارێکی باشە.

دڵنیابن کە منداڵەکەتان بایەخەکانی خێزانی بە دروستی هەست پێ کردوە.

جاری وایە دایك و باوك گومانێك بە هەڵە دەردەبڕن و منداڵ گومانەکەی هەر بەو شێوەیە وەردەگرێ و نیەی قەت باسی لێ ناکرێتەوە. لەو حاڵەتەدا دەتوانن بۆ دڵنیابوون لەوەی منداڵەکەتان بە تەواوی لە شتەکە گەیوە، تاقیی

بکەنەوە. بۆ وێنە لە کاتی نانخواردنی شەوێدا لە منداڵەکەتان بپرسن: «ئەگەر لە کاتی چوونەدەر لە هۆڵی سینەمادا چەند دینارێک لە گیرفانی کەسێک لە پێشت بکەوێ چ دەکەی؟»

دەبێ لە دژی بەکارهێنانی خواردنەوە کهولییەکان و مادده هۆشبەرەکان هەندێک یاسا دابنێن و چاودێریی بەسەر بەڕێوەچوونیاندا بکەن.

ئێمە وەک دایک و باوک بەرپرسی دانانی یاسا بۆ منداڵەکانمانین و ئەوانیش ئەرکیان ئەوەیە یاساکان بەڕێوەبەرن. بەتایبەتی ئەو کاتەی لەگەڵ بەکارهێنانی خواردنەوە کهولییەکان و مادده هۆشبەرەکان بەرەوڕووین. بە مەبەستی پاراستنی تەندروستی منداڵەکانمان یاسای توند پێویستە. دانانی یاسا تەنیا کارێکی نیوەچڵە، کاتێک یاساکە پێشێلکرا، دەبێ هەندێک سزاشی بۆ دیاری بکرێ.

وردبین و چاوتیژ بن

بە روونی بۆ منداڵەکان روون بکەنەوە هۆیەکانی دانانی یاسا لە کۆمەڵگەدا و ئەو یاسایانەی ئێوە لە ماڵێدا داتان ناون چن. یاساکان بۆ منداڵەکانتان باس بکەن پێیان بڵێن کە چاوەڕوانیی ئێوە لەوان چییە. لەبارەی پێشێلکردنی یاساکان و ئاکامەکانیدا ئاگاداریان بکەنەوە، کە لەکاتی پێشێلکردنی یاسا دا چ سزایەک دانراوە، شێوەی بەڕێوەچوونیان چۆنە، ماوەکەی چەندەیەو مەبەست لە سزادان، گەیشتن بە چ مەبەستێکە.

پێداگرتن

منداڵەکەی خۆتان تێبگەیەنن یاسای پێشگیری لە بەکارهێنانی خواردنەوە کهولییەکان و مادده هۆشبەرەکان لە هەموو شوێنێک و لە هەموو کاتێکدا دەبێ بەڕێوە بچێ. لە ماڵە خۆتاندا لە ماڵە هاوڕێیەکەتاندا و هەر شوێنێک کە منداڵەکەتان دەچێتێ.

مه‌نتیقی و جێگه‌ی متمانه بن

سزای سه‌یرو سه‌مه‌ره‌ی به‌ر له پێشێلکردنی یاساکه له خۆتانه‌وه بۆ زیاد مه‌که‌ن. خۆتان له هه‌ڕه‌شه‌ی ناواقیعی وه‌ک «بابت پێته‌وه ده‌تکوژێ» بپارێزن و له جیاتی ئه‌مه کاتێک یاساکه‌ی پێشێلکرد به له‌سه‌رخۆیی به منداڵه‌که‌تان بڵێن چاره‌ی سزایه‌ک بێ که پێشتر بۆی باس کراوه.

له راستییه‌کان ئاگادار بن

وه‌ک دایک و باوک ده‌بێ شاره‌زاییه‌کی ته‌واوتان له‌باره‌ی خوارده‌نه‌وه کهولی و مادده هۆشبه‌ره‌کانه‌وه هه‌بێ تاکو بتوانن زانیاریی دروست و نوێ بده‌ینه منداڵه‌کانمان. ئه‌گه‌ر ئێمه له‌باره‌ی ئه‌و مادده سه‌رکرانه‌ی به‌رده‌وام به‌کارده‌هێنرێن زانیاریی باشمان هه‌بێ و له کاریگه‌ریان له‌سه‌ر زه‌مین و جه‌سته ئاگادار بین، هه‌روه‌ها ئه‌گه‌ر له نیشانه‌کانی به‌کارهێنانیان شاره‌زا بین، ده‌توانین به وشیارییه‌کی ته‌واوه‌وه له‌م بارییه‌وه له‌گه‌ڵ منداڵه‌کانمان قسه بکه‌ین. جگه له‌وه‌ش دایک و باوکی شاره‌زا توانای ناسینی وردتر باشتریان له‌باره‌ی نیشانه‌کانی به‌کارهێنانی کهول یان مادده هۆشبه‌ره‌کاندا هه‌یه. لائێکه‌می ئه‌و شتانه‌ی که ده‌بێ بیزانن ئه‌مانه‌ی خواره‌وه‌ن:

- شێوه مه‌ترسیی جۆره‌کانی خوارده‌نه‌وه کهولییه‌کان و مادده سه‌رکه‌ره‌کان که باون.
- که‌رسه‌کانی به‌کارهێنانی مادده هۆشبه‌ره‌کان تایبه‌ت به هه‌ر جۆرێکیان.
- ناو وماوڕنیشانی بازاری مادده هۆشبه‌ره‌کان و شێوه‌یان.
- نیشانه‌کانی به‌کارهێنانی خوارده‌نه‌وه کهولییه‌کان و مادده هۆشبه‌ره‌کان، له‌سه‌ر هه‌ستکردن له به‌رامبه‌ر گۆڕان له هه‌ڵسوکه‌وت و ره‌وشتی منداڵه‌کانتاندا.
- شێوه‌ی داوای یارمه‌تیدان له زووترین کاتدا که له منداڵه‌که‌تان به‌گومانبوون له‌وه‌ی که مادده سرکه‌ر به‌کارده‌هێنێ.

بۆ وەرگرتنی زانیاریی زیاتر لە بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکاندا، بەشی ناوەندی دەرمانی ئەم ڕێنوێنییە، دەتوانێ ڕێکخراو و ناوەندەکانی پێشگیری بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکان بە دایکان و باوکان بناسێنێ.

منداڵان و خواردنەوە کهولییەکان

هەندێک لە دایک و باوکەکان کە نایانەوێ منداڵەکانیان خواردنەوە کهولییەکان و مادده هۆشبەرەکان بەکار بێنن، ڕەنگە لەبارەی خواردنەوە کهولییەکاندا لێبڕاوانە نەجووڵێنەوە. جگە لەوەش بەکارهێنانی خواردنەوە کهولییەکان لە زۆر خێزاندا شتێکی ئاسایییە و بەهیچ جۆر قەدەغە نییە. چونکە بەکارهێنانی خواردنەوە کهولییەکان لەلایەن دایکان و باوکانەوە لە هەندێک خێزاندا بەشێک لە داب و نەریت و ڕێوڕەسمە ئایینییەکانیانە، پێیانوایە مەترسیی خواردنەوە کهولییەکان لە مادده هۆشبەرەکان کەمترە، بەڵام ڕاستییەکە شتێکی دیکەیە:

* زۆر لە مێردمنداڵان بەشێوەیەکی جیدی دەخۆنەوە، بەڵام دایکان و باوکان گوێیان لە زیانەکانی نییە.
* زۆر ڕووداوی دڵتەزێن وەکو ڕووداوی لێخوڕین، ئاگر کەوتنەوە، خۆکوشتن و توندو تیژی لەلایەن لاوانەوە بەهۆی خواردنەوەی مەشرووباتە ڕوویان داوە.
* ئەو مێردمنداڵانەی لە تەمەنی کەم دەست بە خواردنەوەی ڕۆحییەکانە دەکەن ئەگەری زیاترە لە تەمەنی هەورازتردا، عارەقخۆرێکی لە زەبر بن یان مادده هۆشبەرەکان بەکار بێنن.
* زۆربەی لاوەکان بەهۆی ئەوە کە لە چاو گەورەکان کێشیان کەمترە، کهولێکی زیاتریان لە خوێنیدا کۆدەبێتەوە، بۆیە لە کاتی خواردنەوەدا کاریگەری و هەڵسوکەوتی توندتر و درێژماوەتر لە خۆیان نیشان دەدەن.

راستییەکان لەبارەی بەکارهێنانی جگەرەدا

دەزانین کە کەسانی جگەرەکێش، دە بەرانبەری نەوانەی جگەرە ناکێشن مەترسیی شێرپەنجەی گەروو و سی بەرانبەر مەترسیی مردن، بەهۆی جەڵتەی دڵیان لەسەرە. لەم ساڵانەی دواییدا بەکارهێنانی جگەرە، هۆی سەرەکیی مردنی زوو لەنێو گەورەساڵاندا بووە. نیکۆتین ئەو ماددە ئەکتیفەی لە جگەرەدا هەیە، وەکو هێرۆین مرۆڤ ئالوودە دەکا و تەنیا 20٪ کەسانی جگەرەکێش دەتوانن بۆ یەکجار جار دەست لە جگەرە هەڵبگرن. بەو حاڵەش زۆر لە لاوەکان، هەروا جگەرە دەکێشن.

* ژمارەی ئەو قوتابیانەی لە قۆناغە جیاجیاکانی خوێندندا جگەرە دەکێشن، کەم نین، ژمارەیەکی زۆر لەوانە تەمانەت رۆژێ زیاتر لە 10 دانە جگەرە دەکێشن.
* ئەو مێردمنداڵانەی جگەرە دەکێشن مەترسیی تووشبوون بە بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکانیشیان لەسەرە.
* تەمەنی دەستپێکردنی کێشانی جگەرە لەنێو قوتابیاندا هاتۆتەخوار، تەنانەت بۆ بەر لە دەستپێکردنی قۆناغی دواناوەندی.
* جگەرە زیاتر لە 4000 جۆر ماددەی زیانباری تێدایە کە هەندێك لەوان هۆی سەرەکیی شێرپەنجەن.

چەند پرسیار و وەڵام بۆ دایکان و باوکان

1- باوترین ماددەی سڕکەر کە لە ئێراندا بەکاردێ کامەیە؟

أ- ئەکازی. ب- تریاك. ج- کۆکایین. د- نێل، نیس، دی (L. S. D).

2- سێ ماددەی سڕکەر ناو بەرن کە لەنێو لاواندا برەوی هەیە؟

3- حەشیش ماددەیەکی ترسناکە چونکە:

أ- هەرزانە. ب- ئاسان وەگیر دەکەوێ. ج- بەستراوە بە دەروونە.

4- بۆنی کام یەك لەمانەی خوارەوە ئەگەر هەڵبمژرێ حاڵەتی نەشئەیی پێکدێنێ؟

أ- نەپەری رەنگ   ب- چەسپ   ج- نەستوون   د- هەرسێکیان

5- ئەو کەسانەی تا بەر لە بیستەمین ساڵی لەدایکبوونیان خواردنەوە کهولییەکان یان مادده هۆشبەرەکانیان بەکار نەهێناوە:

أ- بەهیچ جۆر مەترسیی تووشبوون بە فێربوونی مادده کیمیاییەکان ئالوودەبیان لەسەر نیە.

ب- لەوانەیە زۆر کەمتر بینە نارەحەتخۆرێکی بەردەوام یان بەردەوام مادده هۆشبەرەکان بەکاربێنن.

ج- مەترسیی خووگرتن بە مادده کیمیاییەکان ئالوودەبیان لەسەرە.

6- فەرمینکی خوا، کام مادده سڕکەری خوارەوەیە:

أ- تریاك   ب- حەشیش   ج- هیرۆئین   د- کۆکایین

7- خواردنەوە کهولییەکان مەترسیدارن چونکە:

أ- وشیاریی لاوان کەم دەکەنەوە.   ب- دەبنە هۆی هەڵسوکەوتی توندوتیژ.

ج- زەرەریان بۆ جەرگ هەیە.   د- هەرسێکیان.

8- ژنێکی دووگیان تا چ رادەیەك دەتوانێ خواردنەوە کهولییەکان یان مادده سڕکەرە سووکەکان وەك حەشیش بەکار بێنێ؟

أ- خواردنەوە کهولییەکان بە رادەیەکی کەم، دەرمانە رێگە پێ نەدراوەکان و مادده سڕکەرە سووکەکان مەترسیان بۆ وی نییە

ب- دەتوانێ بۆ جارێك رادەیەکی زۆر بەکار بێنێ

ج- ناتوانێ مادەکان بەکار بێنێ

د- لە یەکەم مانگەکانی سەرەتای دووگیانیدا، بەکارهێنانی مادەکان مەترسیان نییە.

9- تاڵیشکە کام جۆر لە ماددە هۆشبەرەکانی خوارەوەیە؟

أ- تریاك ب- حەشیش ج- هیرۆین د - کۆکایین

وەڵامەکان

1- باوترین مادەی بەکارهاتوو بەهۆی نزیکی لە ناوەندی کشتوکاڵ و بەرهەمی ئەم ماددە سڕکەرە، تریاکە (وەڵامی ب).

2- حەشیش، خواردنەوە کهولییەکان و تریاك.

3- بەکارهێنانی حەشیش لەنێو لاواندا باوە. چونکە هەرزانە و بە ئاسانی وەگیر دەکەوێ و هەروەها بە پێچەوانەی بۆچوونی خەلك دەبێتە هۆی بەستراوەیی دەروونیی ئالوودەیی زۆر توند. (وەڵامی د).

4- تەنانەت ئەو مادانەی کڕین و فرۆشتنیان و خاوەندارەتیان نیزن پێ دراوە وەکو: رەنگ پڕژێنەکان، چەسپی کۆمبار، تینێر و ئەستوونیش دەتوانن حالەتی ئەشئەبوون پێك بێنن (وەڵامی د).

5- ئەو کەسانەی لە تەمەنی کەمدا دەست بە بەکارهێنانی خواردنەوە کهولییەکان و ماددە هۆشبەرەکان دەکەن مەترسیی بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان بەشێوەی پڕۆفێشناڵییان لەسەرە (وەڵامی ب).

6- ماددە هۆشبەرەکان ناوی خوارزاو یان بازاڕییان هەیە کە لەگەڵ فەرهەنگ، پیشە و شوێنی جوگرافیایی بەکارهێنەرانیان بێتەوە (وەڵامی ج).

7- مەترسیی خواردنەوەی کهولی، لە بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکانی وەك تریاك، حەشیش یان هیرۆین کەمتر نییە (وەڵامی د).

8- لە کاتی دووگیانیدا، بەکارهێنانی هەرچەشنە مادەیەکی سڕکەر یان کیمیایی نیزنی پێنەدراوە.

9- وەڵامی أ).

شێوەی دواندن و گوێدان بە قسەی منداڵان

زۆر لە دایك و باوكەكان لەبارەی بەكارهێنانی خواردنەوە كهولییەكان و ماددە هۆشبەرەكاندا لەگەڵ منداڵەكانیان دوودڵن، پێیانوایە نابێ پەردەی شەرم هەڵماڵن. هەندێك لە دایك و باوكەكان لەسەر ئەو بڕوایەن كە بە هیچ جۆر نەگەری ئەوە لە گۆڕێ دا نییە، ڕۆژێك لە ڕۆژان منداڵەكانیان وەدوای بەكارهێنانی ماددە هۆشبەرەكان بكەون. هەندێكی دیكە هەن حەز دەكەن لەبارەی ماددە هۆشبەرەكانەوە لەگەڵیان بدوێن، بەڵام شێوەی قسەكردنەكە نازانن و تەنانەت هەندێكیان ترسیان لەوە هەیە كە نەكا ئەو قسانە ببنە هۆی دروستبوونی فكری بەكارهێنان لەلایەن منداڵەكانیانەوە.

دروست نییە تا دڵنیا نەبن لەوەی كە منداڵەكەتان تێكەوتووە، چارەڕێ بن. ژمارەیەكی زۆر لەو لاو و مێردمنداڵانەی ماددە هۆشبەرەكان بەكار دێنن، لە كاتی دەستپێكردن بە دەرمانی چارەسەریدا ئاماژە بەوە دەكەن كە بەر لەوەی دایك و باوكیان پێ بزانن، ساڵێك یان دوو ساڵ بووە ماددە هۆشبەرەكانیان بەكارهێناوە. بڵاوكردن و دانی زانیاری لەبارەی خواردنەوە كهولی و ماددە هۆشبەرەكاندا هەر لە سەرەتای قۆناغی منداڵییەوە دەستپێبكەن و هەمیشە ئەو پەیوەندییە بە گەرمیی بهێڵنەوە.

سەبارەت بەوە كە ناتوانن وەڵامی هەموو پرسیارەكانی منداڵەكەتان لەبارەی ماددە هۆشبەرەكانەوە بدەنەوە، مەترسن. ڕێگە بدەن منداڵەكەتان لەوە بگا كە ئێوە زۆر بە توندی نیگەرانی تەندروستی ئەوانن و بە یارمەتیی یەكتر دەتوانن وەڵامەكان بدۆزنەوە. كۆمەك وەرگرتن لە ڕاوێژكارانی ئاڵوودە دەتوانێ لە دۆزینەوەی وەڵامەكاندا یارمەتیتان بدات.

لێرەدا ئاماژە بە چەند خاڵ دەکرێ بە مەبەستی باشکردنی شێوەی قسەکردن لەگەڵ منداڵ لەبارەی کهول و مادده هۆشبەرەکاندا:

*** گوێگرێکی باش بن**

لەوە دڵنیا بن کە منداڵەکەتان کاتێك باسی گیروگرفتی خۆی دەکا یان پرسیارێك دێنێتە گۆڕێ لەلای ئێوە هەست بە ئاسوودەیی دەکا. بەوردی گوێ لە قسەکانی منداڵەکەتان بگرن. رێگەی مەدەن ئەوەی دەیەوێ بیڵێ ببێتە هۆی تووڕەبوونتان و پەیوەندیتان بپچڕێ. ئەگەر پێویست بوو بەر لە درێژەدانی بابەتەکە، چەند خولەکێك شوێنەکە بەجێبهێڵن تا تووڕەییتان دادەمرکێ و پاشان درێژەی پێ بدەن. ئەو شتانە کە لەوانەیە منداڵەکەتان لە باسکردنیان خۆی ببوێرێ یادداشت بکەن. ئەگەر منداڵەکەتان باسی گیروگرفتەکانی خۆی ناکا، پرسیاری لێ بکەن و لێی بپرسن لە قوتابخانە یان لەکاتی کاری دیکەدا چ شتێك روو دەدا.

تەنانەت بۆ باس لەبارەی بابەتە هەستیارەکانیشدا ئامادەو لەبەردەستان و پێشڕەو بن. لاوان دەیانەوێ هەست بەوە بکەن لەبارەی بابەتی زۆر گرنگ دا دەتوانن پشت بە وردبینی زانیارییەکانی دایك و باوکیان ببەستن. ئەگەر کاتێك نەتان توانی لەسەر شتێك سەرنجی تەواوی خۆتان بەکار بێنن و منداڵەکەتان دەیەوێ قسەتان لەگەڵ بکا، بۆی باس بکەن کە بۆچی ناتوانن ئێستاکە باسی لەگەڵ بکەن. کاتێکی دیکەی بۆ قسە لەگەڵ کردنی بۆ دیاری بکەن و باسەکەی بۆ ئەو کاتە هەڵبگرن.

*** دەستخۆشانە و رێزنان لە منداڵەکەتان لەبیر نەچێ**

پێ لەسەر کردەوە دروست و راستەکانی منداڵە لاوەکەتان دابگرن، نەك لەسەر کردەوە هەڵەکانی. کاتێك دایك و باوك بەر لە رەخنەگرتن، دەستخۆشانە بە منداڵەکەیان دەڵێن، ئەو منداڵە فێر دەبێ هەستێکی باشتری لەبارەی خۆیدا لەلا دروست بێ و بەم جۆرە باوەڕ بەخۆبوونی تێدا پێکدێ و دەتوانێ متمانەی بەهێزی دادوەریی خۆی هەبێ.

٭ نیازەکانی خۆتان بە روونی و بە ئاشکرا باس بکەن

کاتێك لەبارەی بەکارهێنانی خواردنەوە کهولییەکان یان مادده هۆشبەرەکانەوە قسە دەکەن لەوە دڵنیا بن کە ئەوە پەیامی روون و ئاشکرای «بەکارمەهێنە»ی پێ دەدەن و منداڵەکە دەبێ رەپ و راست تێبگا چ چاوەڕوانییەکتان لێی هەیە. بۆ نموونە «لە خێزانی ئێمەدا کەس مافی بەکارهێنانی مادده ئیزن پێ نەدراوەکانی نییەو منداڵانیش رێگەی ئەوەیان پێنادرێ کهول یان مادده هۆشبەرەکان بەکار بێنن».

٭ ببنە نموونەی هەڵسوکەوتی باش بۆ منداڵەکانتان

منداڵان بە هۆی پەروەردەو دیتنی ئەو شتانەی بەچاو دەبینرێن، دەتوانن شتە باشەکان فێر بن. لەوە دڵنیا بن کە ئێوەش هەڵسوکەوتتان رەنگدانەوەی ستانداردەکانی وەك راستگۆیی، دادپەروەری و راستییە، کە لە منداڵی خۆتانی چاوەڕوان دەکەن.

هەندێک ئامۆژگاری بۆ دامەزراندنی پەیوەندی

پەیوەندییەکی کاریگەر لە نێوان دایك و باوك و منداڵان دا هەمیشە بە ئاسانی دانامەزرێ. منداڵان و گەورەساڵەکان لە پەیوەندی و وەڵامدانەوە لە قسەو باسەکانی خۆیاندا خاوەنی شێوەی جیاوازن، جگە لەمانەش کات و کەش و هەوای قسەکردن رادەی سەرکەوتنەکەی دیاری دەکا. دایك و باوك دەبێ لە شوێنێکی ئارام و بەشێوەیەك کە هیچ پەلەی تێدا نەبێ، بدوێن. ئەم چەند خاڵەی خوارەوە بە مەبەستی دامەزراندنی پەیوەندییەکی باش دێنینە گۆڕێ:

گوێگرتن

* سەرنجی خۆتان بەتەواوی بەکار بێنن.
* قسەی لایەنی بەرامبەرتان بەنیوەچڵی مەبڕن.
* کاتێك منداڵەکەتان خەریکە قسەتان بۆ دەکا، ئەوەی کە دەتانەوێ قسەی لەبارەیەوە بکەن، ئامادە مەکەن.
* قەزاوەتەکەتان بۆ ئەو کاتە هەڵبگرن کە منداڵەکەتان لە قسەکانی بۆتەوەو داوای وەڵامتان لێ دەکا.

سەیرکردن

سەرنج بدەنە دەموچاو، ڕواڵەتی ڕوخسارو هەروەها زمان و لەشی منداڵەکەتان. داخوا منداڵەکەتان تووڕەو ناڕەحەت و تێکچڕژاوە، لاقەکانی دەجووڵێنێ، بەردەوام سەیری کاتژمێر دەکا، دەستەکانی لێك دەخشێنێ یان ئەوە کە لەسەرخۆیە، پێدەکەنێ و سەیری چاوەکانتان دەکا. دەرککردن و زانینی ئەم نیشانانە یارمەتی بەدایك و باوکەکان دەکا کە هەستی منداڵەکانیان دەرك بکەن. لەکاتی قسەکردندا منداڵەکەتان هان بدەن و نیشان بدەن کە بەتەواوی گوێی لێ دەگرن. ئەگەر دانیشتوون خۆتان بۆ لای وی کووڕ بکەنەوە، ئەگەر پیاسە دەکەن دەستتان لەسەر شانی دابنێن و سەرتانی بۆ بلەقێنن و سەیری چاوەکانی بکەن.

وەڵامدانەوە

* گوتنی ڕستەی وەك «ئەمنیش زۆری..... لێ نیگەرانم» یان «ئەمنیش تێگەیشتم کە شتێك بۆتە هۆی گیروگرفت»، ڕێگەیەکی باشترە بۆ وەڵامدانەوەی منداڵ تا ئەوەی کە ڕستەکانمان ئاوا دەست پێبکەین: «تۆ دەبێ» یان «ئەگەر من لە جێی تۆ بوومایەم» یان «کاتێك ئەمنیش لە تەمەنی تۆدا بووم قەت کاری وام نەدەکرد». قسە هەزری لەگەڵدا بێ باشترە لەو قسانەی وەك وتاریێژی دەچن یان ئامۆژگاری یان ئەو وەڵامانەی لە داهاتوودا دەرك دەکرێن.

* ئەگەر منداڵەکەتان شتێکی دەڵێ کە ئاتانەوێ گوێی بدەنێ، خۆ لە راست قسەکانیان گێل مەکەن.
* هەوڵ مەدەن بۆ هەر رستەیەکی منداڵەکەتان ئامۆژگارییەك ئامادە بکەن و پێی بڵێن. باشتر وایە بە وردی گوێ لە رستەکانی بگرن و هەوڵ بدەن بەو هەستانە بزانن کە لە پشت رستەکانەوەن.
* دڵنیا بن لەوەی لە مەبەستی منداڵەکەتان گەیشتوون. بۆئەوەی نیشان بدەن سەلماندووتانە، بۆ منداڵەکەتانی دووپات بکەنەوە.

رێنوێنی قسەکردن لەگەڵ منداڵان

ئەم بەشە رێنوێنییەکی گشتییە بۆ قسەکردن لەگەڵ منداڵان لەبارەی خواردنەوە کهولییەکان و مادده هۆشبەرەکاندا. ئێمە دەتوانین ئەم پەیامانە بە لەبەرچاوگرتنی ئاستی زانیاریی لاوەکان و ئامادەیی ئەوان بۆ فێربوونی نوێ لە تەمەنی جۆراوجۆردا، کاریگەر بکرێن.

باخچەی ساوایان

رەنگە فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان بۆ منداڵ لە قۆناغی باخچەی ساوایان دا وەك شتێکی پێویست سەیری نەکرێ، بەڵام تێڕوانین و خوو و خدەیەك کە منداڵ لەو تەمەنە سەرەتاییەدا فێری دەبێ، رۆڵێکی زۆر گرنگی لە بڕیارەکانی ئەم منداڵە لە داهاتوودا هەیە.

منداڵی سێ یان چوار ساڵە هێشتا ئامادەیی فێربوونی چەمکی ئاڵۆزی لە پەیوەندی لەگەڵ کهول یان مادەکانی دیکەدا نییە، بەڵام دەتوانێ لێهاتوویی لە بڕیاردان و چارەسەری گیروگرفتەکان کە دواتر دەبنە هۆی خۆپاراستن لە بەکارهێنانی خواردنەوە کهولییەکان و مادده هۆشبەرەکان، فێر ببێ. لەبیرتان نەچێ منداڵ لەم تەمەنەدا ناتوانێ گوێ لە قسەی دووورودرێژ بگرێ. ئەوان زیاتر حەز لە ئەنجامدانی کار بۆخۆیان دەکەن.

بۆ دایك و باوكی سەرقاڵ و پڕكار، ئەنجامدانی كاری كورتخایەن بۆ منداڵەكانیان زۆر خۆشە، چونكە هەم خێراترەو هەم ئاسوودەتر. بە ڕێگەیەكی ئاساندا، دەتوانن بە كەڵك وەرگرتن لە چۆنیەتیی فێركردن و هاوڕەنگ بوون لەگەڵ منداڵ، شێوەی بڕیاردان فێری منداڵەكانتان بكەن. ڕێگە بدەن منداڵ لە نێوان ئەو بوویاوەرمیدا كە نێوە قبوڵتانن، هەڵبژێرێ. كاتێك هەڵیبژارد، دڵنیابن منداڵەكە چەمكی ئەو بوویاوەڕەی بەباشی دەرككردوەو لەگەڵی بەرەورووبە.

ئەو هەنگاوانەی بۆ موداخیلە پێشنیار دەكرێن

* كاتی وا دیاری بكەن و بۆ منداڵەكەتانی تەرخان بكەن كە بتوانن لەم كاتەدا بە تەواوی سەرنج بدەنە منداڵەكەتان. پێكەوە یاری بكەن، كتێب بخوێننەوە، قسە بكەن، پیاسە بكەن و كاتی خۆش خۆش بەرنەسەر تاكو پارەمەتی دارشتنی بناغەیەكی بەهێزی متمانە و خۆشەویستی لە نێوان نێوە و منداڵەكانتان دا بكا.

* وەبیر منداڵەكانتان بێننەوە كە تەنانەت لە چوارچێوەی ماڵیشدا لەوانەیە مادەی ژەهراوی و زیانبار هەبن. ئەو مادانە كە لە ماڵێدا كەڵكیان لێوەردەگیرێ وەكو مادەی خاوێن كەرەوە، مادەكانی شوشتن، لاكی بریقەداركردن و رەنگ لەو مادانەن كە لەزگەی سەرنجدان و مەترسیان لەسەر دراوەو نێوە دەتوانن ئەمانە بۆ منداڵەكانتان بخوێنن، مەیلێن ئەو مادانە دەستی منداڵانیان پێ ڕابگاو لەو شوێنانە كە خواردەمەنیان لێ دانراوە دەبێ دوور بن.

* بۆ منداڵەكەتانی روون بكەنەوە، ئەگەر دەرمان بە هەڵەو نادروست و بەبێ هۆ بەكار بێنن ئاكامی خراپ و زیانباری بەدواوە دەبێ. فێری منداڵەكانتان بكەن قەت لە خۆڕا دەرمان بەكار نەهێننن مەگەر ئەو كاتە كە خۆتان بیان دەنێ یان ئەوە كە لەلایەن كەسانی جێگەی متمانەوە وەك بابەگەورە، دایەگەورە یان پەرستار بدرێت.

* بۆ منداڵەکەتانی روون بکەنەوە کە بۆچی پێویستە منداڵ خواردنی باش بخوات تەنیا دەبێ ئەو شتانە بخوا کە سودی باش بە لەشیان بگەیەنێ. ناوی چەند خواردنی باش ببەن کە منداڵەکەتان خواردوویەتی و بۆی روون بکەنەوە کە خواردنی باش چۆن منداڵ تەندروست و بەهێز دەکا.

* هەندێك رێنوێنیان بدەنە منداڵ کە فێری بکا چاوەڕوانیی نێوە ئەنجامدانی چ هەڵسوکەوتێکە. پرەنسیپە سەرەتاییەکانی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان و چوونە نێو منداڵانی دیکە فێری منداڵەکەتان بکەن. لە یاریدا عەداڵەتت لەبەرچاو بێ. کەرەسەکانی یارییت بدە بە منداڵانی دیکەش. راستگۆ بەو لەگەڵ کەسانی دیکە بە جۆرێك هەڵسوکەوت بکە کە پێت خۆشە ئاوا هەڵسوکەوتت لەگەڵ بکرێ.

* منداڵی هان بدەن یاسا و پرەنسیپەکان بەڕێوەبەرێ. بۆ نموونە، داوا لە منداڵ بکەن لە کاتی چێشت لێنان یارمەتیتان بکا (کەرەسەکانی پێویست بۆ چێشت لێنان جیا بکاتەوە، هێلکەکان بشکێنێ و لێکیان بدا و...) پێڕەوی لە رێوشوێنی چێشت لێنانی، جگە لە خۆشی و کات رابواردن بۆ منداڵ، شێوەی بەڕێوەبردنی کار پلە بە پلە فێر دەبێ. ئەنجامدانی یارییەکی سادە کە لەسەر پارچەیەك دەکرێ و یاسا و پرەنسیپێکیان هەیە (وەکو: مێنچ، مارو پەیژە، نیزنیزۆلی و...) میکانۆکان دەکرێ وەك راهێنانێك بۆ پەیڕەوی لە پرەنسیپ و یاساکان سەیریان بکرێ.

* بە کەڵکوەرگرتن لە یاری، دەرفەتێك بۆ منداڵەکەتان پێکبێنن، بتوانێ بەسەر باروودۆخە ناستەمەکاندا زاڵ بێ و گیروگرفتەکان بە ئاسانی چارەسەر بکاو لەم کاتانەدا هانی بدەن و جارجارەش یارمەتیی بدەن. لەوانەیە دروستکردنی تاوەرێك بە بلۆکی چووکەی پلاستیکی لەبەر ئەوەی کە زوو زوو دەڕووخێ ببێتە هۆی ئەوەی منداڵەکە بگری، لەم کاتەدا دەتوانن چەند پێشنیاری بە

مەبەستی ڕاست دانانی بلۆکەکان پێبکەن. هەر لەو کاتەشدا لە منداڵەکە بپرسن دەیەوێ چ بکا بۆ ئەوەی پێشنیارەکەتان بەڕێوەبەرێ. ئاڵوگۆڕ لە پرۆسەی شکست بەرەو سەرکەوتندا، دەبێتە هۆی ئەوەی باوەڕ بە خۆبوون لە منداڵدا بەهێز بێ.

★ بۆ ئەوەی یارمەتی منداڵی خۆتان بکەن تا بە کردەوە، لێهاتوویی بڕیاردان فێر ببێ، لە کاتی هەڵبژاردنی جلوبەرگدا، چەند دەستی بۆ لەبەردا یەکتری دابنێن لێی گەڕێن بۆخۆی دەستێکی هەڵبژێرێ، تەنانەت ئەگەر هەڵبژاردنەکەشی بەدڵی ئێوە نەبێ، نیگەران مەبن. لێ بگەڕێن با منداڵ تێبگا کە ئێوە وا بیر دەکەنەوە کە ئەوە دەتوانێ بڕیارێکی باش و بەجێ بدات.

لە باخچەی ساواکانەوە تا پۆلی سێ

زۆربەی منداڵانی 5 تا 9 ساڵە هەستێکی باشیان لەبارەی خۆیاندا نییە. سەبارەت بەوە کە لە گەشەکردندا خۆشحاڵن و زۆر وایە قوتابخانەو دەرفەتی نوێیان پێخۆشە. لەم قۆناغەشدا منداڵان سەرەتا لە ڕێگەی ئەزموونی ڕووداوەکانەوە، فێر دەبن و بیر دەکەنەوەو تێگەیشتنێکی باشیان لەبارەی ئەو ڕووداوانەوە نییە کە لە داهاتوودا ڕوو دەدەن. خەیاڵ و واقیع زۆر بە ئاسانی لێک دەدرێن، دنیا هەر بەم شێوەیە دەبینرێ کە منداڵ دەیەوێ نەک بە شێوەی واقیعی خۆی. منداڵان لەم تەمەنەدا پێویستیان بە یاسا، ڕێنوێنی لە هەڵسوکەوتدا و زانیاری بۆ بڕیاردان و هەڵبژاردنی دروست هەیە.

باس لەسەر خواردنەوە کهولییەکان و مادده هۆشبەرەکان دەبێ پەیوەندیی بەو کەس و ڕووداوانەوە هەبێ کە منداڵ یان دەیان ناسێ و یان لە ڕاستی دا دەبێ پەیوەندیی بە هەمان شوێن و کاتەوە هەبێ. زۆر منداڵ پێیان خۆشە بزانن لەشیان چۆن کار دەکا. کەوابوو دەکرێ باسەکە پەیوەندیی بە پاراستنی لەشساغیی تەواو و خۆپاراستن لە هەرچەشنە زیانێک بۆ لەش هەبێ.

ڕۆڵی دایك و باوك لە دوو ڕووەوە زۆر گرنگە، یەكێكیان وەك مامۆستاو ئەوی دیكەیان وەكو نموونەی ڕەفتار. هەمیشە منداڵان متمانەیان بە هەموو شتێك هەیەو پێیانوایە ئەو بڕیارانەی گەورەكان بۆ وانی دەدەن، دروستە. منداڵەكەتان یارمەتی بدەن ئەو كەسانە بناسێ كە دەبێ جێی باوەڕ بن و بزانن كە ئەو متمانەیە گرنگە. منداڵ دەبێ ئەوە بزانێ، هەر كە یەكێك پێی بڵێ «فڵان كارەی بكە» هەمیشە پێویست ناكا بیكا. لە كۆتایی پۆلی سێیەمدا منداڵەكەتان دەبێ ئەو شتانە بزانێ:

★ مادده هۆشبەرەكان و دەرمانە ڕێگەپێ نەدراوەكان چن، بۆچی نایاسای و ڕێگە پێ نەدراون، شێوەو قەوارەیان چۆنە و چەند زیانبەخشن.

★ جیاوازییەكانی نێوان خواردنەكان، ژەهرەكان، دەرمانەكان و مادده سڕكەرە نێزن نەدراوەكان چن.

★ ئەو دەرمانانەی لە كاتی نەخۆشیدا پزیشك دەیان داو لەلایەن دایك و باوكی بەرپرسەوە دەدرێن، باش و یارمەتیدەرن بەڵام ئەگەر ئەم دەرمانانە بەباشی كەلكیان لێ وەرنەگیرێ زیانیان هەیەو مەترسیدارن.

★ گرنگیی خۆپاراستن لە كەلوپەل، بوخچەو مادده نەناسراوەكان كە لەوانەیە مەترسیدار بن لە چ دایە.

★ لە قوتابخانەو دەوروبەری قوتابخانەدا چ گەورە ساڵێك بۆ وەڵامدانەوە بە پرسیار جێی متمانەیەو دەكرێ لە كاتی نائاسایی دا داوای یارمەتیی لێ بكرێ.

★ چ خواردنێك بەسوودەو بۆچی وەرزش گرنگە.

★ یاساكانی پەیوەندیدار بە خواردنەوە كهولییەكان و مادده هۆشبەرەكان لە قوتابخانەو دەوروبەری چییە.

★ بۆچی بەكارهێنانی خواردنەوە كهولییەكان و مادده هۆشبەرەكان بۆ هەموو منداڵان ڕێگە پێنەدراوە.

ئەو هەنگاوانەی بۆ موداخیلە پێشنیار دەکرێن،

★ منداڵان لەو تەمەنەدا پێویستیان بە تێگەیشتنی تەواوی یاساکانی خێزان هەیە، ئێوە دەتوانن بوونی ئەو یاسانە لە ڕێگەی باسکردن لەبارەی یاساکانی لێخوڕین و گرنگییەکانیان لە پاراستنی ئاسایشدا، یان یاساکانی قوتابخانەوە بۆ ڕوون بکەنەوە، ئەمانە ئەو شتانەن کە منداڵ لەگەڵیان ئاشنایە.

★ باسی ئەو شتانە بکرێت کە خەڵک دەبێ بۆ لەشساغی و تەندروستی لە بەرچاوی بگرن، پێ لەسەر تەندروستی تەواوی دابگرن، وەکو بەکارهێنانی میسواک دوای هەر ژەمێک، شوشتنی دەست، خواردنی بەسوودو باش، حەسانەوەو خەوێکی باش، بە کەڵک وەرگرتن لەمانە دەتوانن ئەو شتانە بەراورد بکەن کە لەوانەیە هەڕەشە لە تەندروستی خەڵک بکا، وەکو بەکارهێنانی مادەکان و دەرمانە ڕێگە پێنەدراوەکان، جگەرە یان خواردنەوە کهولییەکان.

★ بۆیان ڕوون بکەنەوە کە ڕیکلامەکانی تەلەڤیزیۆن چۆن هەوڵ دەدەن منداڵان هان بدەن بۆ کڕینی بەرهەمەکانیان وەکوجۆرەکانی چوکلێت، پوفەک، خواردنەوەکان و ئەو شتانەی کە بۆ منداڵ سەرنجڕاکێشن.

★ باسی ئەو نەخۆشیانە بکەن کە منداڵەکەتان دەیانناسێ و ناوی ئەو دەرمانانەی فێر بکە کە بۆ ئەو نەخۆشیانە دەدرێن. زۆربەی منداڵان گەروونێشە، گوێ ئێشە، ئانفلۆوانزاو هەڵامەتیان تاقیکردۆتەوە، بە باسکردن لەسەر ئەو نەخۆشیانە یارمەتی بە منداڵەکەتان بدەن تاکو جیاوازی دەرمانە ڕێگە پێ دراوەکان و ماددە هۆشبەرەکان یان دەرمانە قەدەغەکراوەکان بزانێ.

★ منداڵەکانتان ڕابهێنن کە لە چ کاتێ بەکارەکانیان دەڵێن «نا» تەمرین بکەن. باسی ئەو کاتانە بکەن کە لەوانەیە بە دڵی منداڵەکەتان نەبن، وەکو ئەوکاتەی کە منداڵ بۆ یاریی پایسکل لێخوڕین بانگهێشت دەکرێ، بەڵام ئێوە ڕێگەی پێنادەن یان ئەوکاتەی دەرمان یان مادەیەکی نەناسراوی پێشکێش دەکرێ، چەند وەڵامان بۆ ئەو جۆرە کاتانە فێری منداڵەکەتان بکەن.

* لیستێك لەو كەسانە ئامادە بكەن كە بۆ ئەوە دەبن منداڵەكەتان متمانەیان پێ بكا تاكو لەكاتی مەترسیدا پشتیان پێ ببەستن، بە یارمەتیی منداڵەكەتان دەفتەرۆكەیەكی تەلەفۆن ئامادە بكەن كە ژمارە تەلەفۆنی خزم، دۆستانی خێزان، جیرانەكان، مامۆستایان، مەلاكان، پۆلیس و ئاگركوژێنەوەیانی تێدا بنووسن. دڵنیا بن منداڵ رووخساری كەسانی ئاشنا دەناسێتەوە، تەنانەت دەكرێ وێنەكانیانی نیشان بدەن. لەبارەی یارمەتییە جۆراوجۆرەكان دا كە هەركام لەو كەسانە لەكاتی رووداوێكی چاوەڕوان نەكراودا لە دەستیان دێ لەگەڵ منداڵەكەتان بدوێن، وەكو كاتی ونكردنی كلیلی ماڵێ یان شێوەی بەرەو ڕووبوونەوە لەگەڵ نەناسیاوێكدا.

پۆلی چواری سەرەتایی تا پۆلی شەش

لەم قۆناغەدا لە خێرایی گەشەكردنی لەش كەمدەبێتەوەو رادەیەكی زۆری وزە لە فێربووندا خەرج دەكرێ، منداڵانی 10 تا 12 ساڵە پێیان خۆشە راستییەكان بەتایبەتی شتە سەیرو سەمەرەكان فێر بن و حەز دەكەن لە هەموو كارێكدا سەرەدەرێك دەركەن و سەرچاوەكانی زانیارییەكانیان دەستنیشان بكەن، هاوڕێ باشترین هاوڕێ یان گرووپێك لە هاوڕێیانیەكان بۆئەو گرنگ دەبن. ئەوەی منداڵان لەو تەمەنەدا هۆگری دەبن و رەدوای دەكەون، شتێكە كە بە فكری گرووپ دیاری دەكرێ. بەشێك لە خۆنانی منداڵان لەو چوارچێوەیەدا پێكدێ كە لەلایەن هاوتەمەنەكانیانەوە پەسندە بەتایبەتی هاوتەمەنە خۆشەویستەكانیانەوە، لە ئاكامدا هیچ كام لە ئەندامانی گرووپەكە ناتوانن سەربەخۆ بڕیارێك بگرنەبەر و هەڵبژاردن دەبێ بەكۆمەڵ بێ.

رەنگە ئەوە گرنگترین قۆناغی تەمەن بێ كە دەبێ دایك و باوك هەوڵەكانی خۆیان بە مەبەستی پێشگیری لە بەكارهێنانی مادده هۆشبەرەكانی تێدا چڕ بكەنەوە. ئەم قۆناغە كۆتایی قۆناغی خوێندنی سەرەتایی و دەستپێكردنی

قۆناغی نارەنییە، قۆناغێکی زۆر گرنگە بۆ بڕیاردان لەبارەی خواردنەوەی مەشرووباتی کهولی و بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکاندا. ئەو تەمەنانەی زیاترین مەترسیان تێدایە لە دەستپێکردنی جگەرە، بریتین لە پۆلی حەوتەم و هەشتەم. لێکۆڵینەوەکان دەریان خستووە بەشی زۆری بەکارهێنانی خواردنەوە کهولییەکان و مادده هۆشبەرەکان لە سەرەتاکانی قۆناغی لاوێتیدا دەستپێدەکاو دەستپێکردن لەو قۆناغەدا، ئەگەری بەرەوڕووبوون لەگەڵ گیروگرفتی گەورە زیاتر دەکا.

پەیامێك کە بە روونی و بە ئاشکرا بگاتە منداڵەکەتان بریتییە لەوەی کە بەکارهێنانی خواردنەوە کهولی و مادده هۆشبەرەکان قەدەغەیە. ئەو پەیامە دەبێ لەسەر بنەمای راستییەکان بێ و ببێتە هۆیەك بۆ هاندانی منداڵ تاکو لە بەرامبەر فشاری بەکارهێنانی کهول یان مادده هۆشبەرەکاندا خۆڕاگر بێ. زانیاریی نوێ و باش ئەو بوارانەی خوارەوە دەگرێتەوە:

- چۆنیەتیی ناسینی ماددەکان وەك خواردنەوە کهولییەکان، جگەرە، حەشیش، ئەو مادانەی هەڵدەمژرێن، هێرۆین، تریاك و بەرووبوومەکانی.
- کاریگەریی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان لەسەر ئەندامەکانی لەش و هۆیەکانی ترسناکتربوونی بەکارهێنانی ماددەکان لە کاتی گەشەکردندا.
- کاریگەری و ئاکامە درێژماوەو کورتخایەنەکانی بەکارهێنانی جۆرەکانی مادده هۆشبەرەکان.
- ئاکامەکانی بەکارهێنانی خواردنەوە کهولییەکان و مادده هۆشبەرەکان لە خێزان و کۆمەڵگە و ئەو کەسەدا کە بەکاریان دێنێ.

ئەو هەنگاوانەی کە بۆ موداخیلە پێشنیار دەکرێن

* تەرخانکردنی کاتێکی دیاریکراو بۆ قسەکردن لەگەڵ منداڵی خۆتان: هەوڵبدەن بە تەواوی ئاگاتان لە منداڵەکەتان بێ، چونکە سەرنجێکی کورت و ناتەواو، سوودێکی ئەوتۆی نییە، بۆ ئەوەی وتووێژەکەتان لەگەڵ منداڵەکەتان سادە

بکەنەوە داوای لـێبکەن پێکەوە بچنە پیاسەکردن، یان بۆ خواردنی ئایسکرێم لەگەڵتان بێت، یان لە ڕێگەی گەڕانەوە لە سینەمادا قسەی لەگەڵ بکەن.

* منداڵەکەتان هان بدەن کە لە کاری بەکۆمەڵدا کە دەبێتەهۆی دۆستایەتیی نوێ و هەستکردن بە خۆشی، بەشدار بێ. وەرزش، گەڕانی بەکۆمەڵ، بەرنامەکانی سەردان و گەڕان و بەشداری لەو کارانەدا کە بۆ لاوان دانراون، ڕێگەیەکی باشن بۆ ناسیاوی و یەکتر دیتنی منداڵەکان لەگەڵ هاوتەمەنەکانیان.

* منداڵی خۆتان فێربکەن کە بەکارهێنانی خواردنەوە کهولییەکان یان مادده هۆشبەرەکان چۆن لە ڕێگەی ڕیکلامی سەرنجڕاکێشەوە هان دەدرێ، ئەو پەیامانەی لە ڕێگەی فیلمەکان یان بەرنامە ڤیدیۆییەکان، سەتەلایتەکان، شیعرو مۆسیقا بیانییەکان، گۆڤارەکانەوە دەدرێن، منداڵ دەبێ ئەوە بزانێ کە ئەم جۆرە پەیامانە بەکارهێنانی خواردنەوە کهولییەکان یان مادده هۆشبەرەکان بەشێوەیەکی دڵرفێن، سەرنجڕاکێش و ئەفسووناوی نیشاندەدەن و دەناسێنن. بە ڕوونی ئەفسوونەکانی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکانیان لەگەڵ ڕاستییەکان بۆ جیا بکەنەوە.

* ڕاهێنانی شێوەی گوتنی «نا» لەگەڵ منداڵەکەتان درێژە پێبدەن و پێ لەسەر گرنگیی ڕەتکردنەوە یان قبووڵنەکردنی مادده هۆشبەرەکاندا بگرن. پێشنیاری بەکارهێنانی خواردنەوە کهولییەکان و مادده سڕکەرە سووکەکان و تەنانەت جگەرە بە منداڵان لەم تەمەنەدا شتێکی غەریب نیە. منداڵان لەوانەیە پەیوەندیان لەگەڵ منداڵانێکی دیکە هەبێ کە خواردنەوەکان و مادده هۆشبەرەکان بەکاردێنن و بە باشی بیانناسن.

* منداڵانی خۆتان هان بدەن کە لەگەڵ هاوتەمەنەکانیان گرووپە دژی مادده هۆشبەرەکان پێکبێنن و ئەو کارانە بکەن کە لەگەڵ هیچ جۆرە مادەیەکی سڕکەر ناگونجێن.

* داوا لە منداڵەکانتان بکەن ئەو بابەتانەی لە ڕۆژنامەکاندا پەیوەندیان بە خواردنەوە کهولییەکان و ماددە هۆشبەرەکانەوە هەیە بیبڕن و کۆیکەنەوە. هەروەها ئەو بابەتانەی لەبارەی شەڕ و کوشتار و قاچاغی ئەم ماددەیەوە هەیە. تەنانەت ئاماری ئەو مردنانەی بەهۆی بەکارهێنانی ماددەکان یان ئەو ڕووداوە دڵتەزێنانەی کە بەهۆی کاریگەریی خواردنەوە یان ماددە هۆشبەرەکانەوە ڕوودەدەن. لەبارەی ژیان و ئەو سەرچاوانەدا کە بەهۆی بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان یان خواردنەوە کهولییەکان لەنێو دەچن، لەگەڵ منداڵی خۆتان بدوێن.

* دایک و باوکی هاوڕێی منداڵەکەتان بناسن و یەکتر هان بدەن تاکو هەڵسوکەوتی تاکێتی و کۆمەڵایەتیی جێگەی پەسندیان فێربکەن. کۆبوونەوە نافەرمییەکانی بەکۆمەڵ لەگەڵ دەرو دراوسێکان، بەشداری لە ڕێوڕەسمە جۆراوجۆرە وەرزشییەکان، ئایینییەکان، ئەنجومەنی دایکان و باوکان و مامۆستایاندا دەرفەت و ئیمکانێکی باش بۆ یەکتر دیتنی دایک و باوکەکان پێکدێنن. بە هاوکاریکردن لەگەڵ دایک و باوکەکانی دیکە ئەو چالاکیانە بۆ منداڵەکانتان پێکبێنن کە چاوەڕوانیتان لێیان هەیە تاکو کاتی بێکاری (کە کاتێکی لەبارە بۆ بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان یان خواردنەوە کهولییەکان لە ڕووی خۆشی و تاقیکردنەوەوە)یان سنووردارو کۆنترۆڵ بکەن.

پۆلی حەوتەم تا نۆیەم

لەسەرەتای قۆناغی مێردمنداڵی، ڕێککەوتن لەگەڵ هاوڕێیان، ڕۆڵێکی گرنگ و کۆنترۆڵکەری هەیە. لە زۆر بارەوە، سەرەتای باڵقبوون وەک لەدایکبوونەوە وایە، لەو تەمەنەدا منداڵان دەیانەوێ و بگرە دەبێ رابردوو بەجێبێڵن و ناسنامەی تایبەت بە خۆیان بدۆزنەوە. بەو مانایە کە لە هاوڕێیەتییە کۆنەکان تێدەپەڕن. لەم کاتەدا ئەو شێوە بڕیاردان و چارەسەرکردنەی گیروگرفتەکان کە فێری بوون، دەتوانێ بەکەڵک و یارمەتیدەربن، بەڵام ئەو بڕیارە نوێیانەی کە دەیدەن بە گوێرەی ئەو زانیاری و ئامانجە نوێیانە دەبێ.

مێردمنداڵان لەم تەمەنەدا لەگەڵ مەسەلە داماڵکراوەکان بەرەورووو دەبن و پڕ لە داهاتوو دەکەنەوە. ئەوان تێدەگەن کە هەر هەڵسوکەوتێک، ئاکامێکی تایبەت بە خۆی هەیە، دەزانن کە هەڵسوکەوتیان شوێن لەسەر کەسانی دیکە دادەنێ. جاری وایە خۆناسینێکی چەوتیان هەیە و دڵنیانین لەوەی کە بەرادەی پێویست گەورە بوون و ئاڵوگۆڕیان بەسەرداهاتووە یان نا، زۆری وا هەیە لەگەڵ گەورەکان تێکهەڵدەچن. تەنانەت دڵنیا نین لەوەی کە دەتوانن متمانەیان بەخۆیان بێ و لەسەر پێی خۆیان راوەستن و حەز دەکەن بە چاوێکی باش سەیری خۆیان نەکەن. لەم کاتەدا پشتیوانییەکی بەهێز لە رووی سۆزو نموونەیەکی باشی هەڵسوکەوتی گەورە ساڵان زۆر گرنگە.

زۆربەی مێردمنداڵان بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان یان خواردنەوە کهولییەکان لە یەکەم ساڵەکانی دراناوەندییەوە دەستپێدەکەن. دڵنیابن قسە و لێدوانەکانی خێزان لەبارەی ماددە هۆشبەرەکان و خواردنەوە کهولییەکاندا، پێداگرتن لەسەر زەرەروو زیانی ئاکامە خێراو ناخۆشەکانی بەکارهێنانی ئەم مادانە بووە. بەهۆی ئەوە کە قوتابیانی ساڵانی یەکەمی دواناوەندی گرنگی دەدەن بە روالەتی خۆیان وا باشترە کە لەگەڵیان بەرەورووو بن، بزنەوەی باشتر کاریان تێبکەن، لە جیاتی گوتنی ئەوە کە جگەرە دەبێتەهۆی شێرپەنجەی قوڕگ و نەخۆشیی دڵ لە جگەرەکێشەکاندا، لەبارەی هەناسەی خراپ، خراپ بوون و رەش هەڵگەڕانی ددانەکان و قامکەکان و سووتانی جلوبەرگدا قسەیان بۆ بکەن و زیاتر پێ لەسەر تێکچوونی روالەتیان دابگرن.

زۆر لە لاوەکان ماددە بەکاردێنن، چونکە هاوڕێ خۆشەویستەکانیان بەکاریدێنن. بەشی هەرەزۆری هەوڵ و تەقەلاکانتان لەو تەمەنەدا دەبێ بۆ بەهێزکردن و هاندانی لاوان لە خۆپاراستن لە بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان و کهولدا تەرخانبکرێ، لێرەدا ئاماژە بە چەند هەنگاوی گرنگ دەکرێ:

* کاریگەریی بەهێزی ئاواڵەکان بەهێزی کاریگەریی دایک وباوکەوە پووچەڵ بکەنەوە. چاوەڕوانیی یاساکانی پێشگیری لە بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان و خواردنەوە کهولییەکان بەهێز بکەن. تاکو منداڵەکەتان بە روونی تێبگا بەکارهێنانی هەرچەشنە مادەیەکی سڕکەرو خواردنەوەیەکی کهولی قبووڵ ناکرێ و نایاساییە. لەوانەیە مێردمنداڵان بڵێن «هەموو کەس مادەو کهول بەکاردێنێ» و هیچ کێشەیەکیشیان بۆ نەهاتوتەپێش، منداڵەکەتان ئاگادار بکەنەوە کە «هەموو کەس کاری وا ناکا» و ئەو کێشەیە هەرچۆنێک بێ نایاساییە. پێ لەسەر ئەوە دابگرن کە زەرەرو زیانەکانی مادده هۆشبەرەکان و خواردنەوە کهولییەکان زۆرن و لە ئەژمار نایەن و هەرچەند هەندێک کەس کە بەکاریان دێنێ رواڵەتێکی ساغیان هەیە و هەڵسوکەوتێکی ئاساییان هەیە، بەڵام بەکارهێنانی مادەکان یەکجار زۆر ترسناکە و زۆر ناخایەنێ ژیانی ئەمانە بەرەو وێرانی دەبات.

* هاوڕێیانی منداڵەکەتان و دایک و باوکیان بناسن. هاوڕێیانی منداڵەکەتان ببینن، بەردەوام بۆ ماڵی خۆتانیان بانگهێشت بکەن. لەگەڵ دایک و باوکی هاوڕێیانی منداڵەکەتان باسی چاوەڕوانییەکانتان لە هەڵسوکەوتدا بکەن. لەگەڵ دایک و باوکەکانی دیکە هاوکاری بکەن و هەندێک یاسا لەبارەی پێشگیری لە گەڕانی بە درەنگ، رێگەی بەشداری لە داوەتەکان و چالاکییە کۆمەڵایەتییەکانی دیکەدا دابنێن.

* ئەو شوێنانە بناسن کە منداڵەکەتان هاتوچۆی دەکا ئەگەر منداڵەکەتان لە ماڵە هاوڕێیەکیەتی لەوە دڵنیا بن کە خێزانەکەی دەناسن. ئەگەر منداڵەکەتان دەچێتە سینەما، بزانن دەچێتە کام سینەماو چ فیلمێک دەبینێ. گۆڕینی بەرنامە لە دوایین کاتەکاندا وەکو چاوپێکەوتن لەگەڵ هاوڕێیەکی دیکە، یان چوونە سینەمایەکی دیکە رێگەی پێنادرێ و دەبێ پێشتر لەگەڵ دایک و باوک ساغ بووبنەوە.

لە کۆتایی پۆلی هەشتدا منداڵەکەتان دەبێ:

- تایبەتمەندییەکان و سروشتی کیمیایی ماددە هۆشبەرەکان بناسێ.
- فیزیۆلۆجیی کاریگەریی ماددە هۆشبەرەکان و خواردنەوە کهولییەکان لەسەر سیستەمی گەڕانی خوێن، هەناسە، دەمارەکان و توانای منداڵ بوون بزانێ.
- قۆناغی بەستراوەیی کیمیایی ئالوودەیی لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکەدا، پێشبینی ناکرێ، بزانێ.
- کاریگەرییەکانی بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان یان خواردنەوە کهولییەکان لەسەر ئەو چالاکیانەی پێویستیان بە هەماهەنگیی جووڵە هەیە وەکو، لێخوڕین یان چالاکییە وەرزشییەکان، بناسێ.
- چاوێک بەسەربردەی خێزاندا بخشێنن بەتایبەتی ئەگەر پێشینەی ئالوودەبوون بە ماددە هۆشبەرەکان یان کهول، کێشەی دروستکردبێ.

ئەو هەنگاوانەی بۆ موداخیلە پێشنیار دەکرێن

* چۆنیەتیی گوتنی «نا» لەگەڵ منداڵەکەتان مەشق بکەن. فێری منداڵەکەتان بکەن، کاتە ناستەمەکان بناسێ وەکو مانەوە لەماڵێکدا کە گەورەی لێ نیە و مێردمنداڵان خەریکی جگەرەکێشان یان خواردنەوەن یان بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکانن، شانۆیەک لە دۆخە جۆراوجۆرەکان ساز بکەن کە لەودا هاوڕێیانی منداڵەکەتان داوا لە منداڵەکەتان دەکەن نەختێک خواردنەوەی کهولی یان مادەی سڕکەر تاقیبکاتەوە، منداڵەکەتان دەبێ بەپێی ئەو شتانەی فێری بووە، شێوەی گوتنی «نا» مەشق بکا. شانۆی جۆراوجۆر بەڕێوەبەرن تا دڵنیا بن لەوەی منداڵەکەتان شێوەی گوتنی «نا» فێر بووە.

* یارمەتیی منداڵەکەتان بدەن تا دڵنیابوون لەوەی کە رواڵەتێکی باش و رێکوپێکی هەیە هەست دەکا تەندروستە، تێڕوانینێکی باش لەسەرخۆی پەرە پێبدا. جگە لەوەی کە خواردنێکی باش و تەواوی بۆ دابینەدەکەن، هەوڵ بدەن ئەو شتە خۆراکییە زیادانەش ئامادە بکەن کە سەرنجراکێشن.

* درێژە بەو کاتانە بدەن کە تەرخانتان کردوە تاکو لەبارەی ئەو شتانەدا کە بۆ ژیانی منداڵەکەتان گرنگە قسەی لەگەڵ بکەن. منداڵەکەتان ترسی لە باڵغی سێکسی هەیە و نیگەرانی ئەوەیە کە وەك هاوڕێیەکانی خۆی گەشە نەکا، جگە لەوەش دەستپێکردنی قۆناغی دواناوەندی لە روانگەی ئەوەوە کێشەیەکی واقیعییە، لەم کاتەدا سەرنج و نیگەرانیی ئێوە زۆر زیاتر پێویستە.

* قۆناغ بە قۆناغ بە یاساکانی خێزاندا بچنەوە و بەپێی هەلومەرج تەواویان بکەن. رۆڵی منداڵەکەتان لە بەڕێوەبردنی ئەم یاسانەدا وەبیربهێنەوە پێ لەسەر بەرپرسایەتیی منداڵەکەتان لە کاری رۆژانە، ئەرکەکانی خێزان، سنووردار بوونی کاتی سەیرکردنی تەلەڤیزیۆن، سنووردارکردنی هاتوچۆ لە قوتابخانە و لە شەوە پشووەکاندا دابگرن. لەبارەی ئەم پرسیارانەدا لەگەڵ منداڵەکەتان قسە بکەن. ئایا ئەو یاسانەی دانراون دادپەروەرانەن و بەرهەمێکی جێگەی پەسندیان دەبێ؟ ئایا کاتی ئەوە هاتووە ئەرکی دیکە دیاری بکرێ؟ ئایا پێویستە هەندێك لە ئەرکەکان سەبارەت بە زۆربوونی ئەرکی قوتابخانە و کاروباری پاش قوتابخانە کەم بکرێتەوە؟ ئایا پێویستە هاتوچۆ سنووردار بکرێ؟

* لەبارەی دۆستایەتییەوە لەگەڵ منداڵەکەتان بدوێن، وەبیریان بێننەوە کە دۆستی راست قەت داوای کارێك لە دۆستەکەی ناکا کە دەزانێ بۆ خۆیی و خێزانەکەی زیانی هەیە و ترسناکە.

* هەندێك کاروباری کۆنترۆڵکراو لەماڵێدا بۆ منداڵەکەتان پێکبێنن کە رەنگدانەوەی یاسای قەدەغەکردنی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان یان کهول بێ، بۆ وێنە هاوڕێیانی منداڵەکەتان بانگهێشتن بکەن بۆ دیتنی پێشبڕکێی فووتبۆڵ یان بەرنامەیەکی تەلەڤیزیۆنی کە پێیان خۆشە بۆ خواردنی بەرکوتی ئێواران یان ژەمە ئێوارەیەکی سارد بێنە ماڵی ئێوە.

پۆلی یازدە تا دوازدە

قوتابیانی دواناوەندی بیر لە داهاتوو دەکەنەوە و دەتوانن بیرکردنەوەیەکی داماڵراویان هەبێ، ئەوان لە ڕووی واقعبینییەوە دەڕواننە گەورەکان، لاوان حەزیان لەوەیە لەبارەی نیگەرانییەکانیان و شێوەی چارەسەری کێشەکان و بڕیاردانیان لەگەڵ گەورەکان قسەو باس بکەن، ئێوە دەبێ لەم تەمەنەدا دەرفەتێکی زۆریان بۆ پێکبێنن، لاوەکان لەم تەمەنەدا بەرەو کاری گرووپی دەچن و بەستراوەیی بە گرووپ زیاتر دەبێتە هۆی هەڵسوکەوت و کردەوەکانیان، لەم قۆناغەدا لاوەکان دیدوبۆچوونیان فراوانترە و حەزیان لە پەیوەندیی باش لەگەڵ خەلکی دیکەیە.

لە کۆتاییەکانی قۆناغی دواناوەندیدا منداڵی ئێوە دەبێ ئەم شتانەی خوارەوە بەباشی بزانێ:

- کاریگەریی کورتخایەن و درێژخایەنی جۆرەکانی مادده هۆشبەرەکان لەسەر لەش.
- ئەگەری مەترسیی مردن بەهۆی بەکارهێنانی مادده سڕکەرە لێکدراوەکان.
- پەیوەندیی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان بە نەخۆشی و کەموکورتییەکانی دیکە.
- کاریگەری و ناکامی ئەگەرەکانی کارکردن بەو دەزگا مەترسیدارانە لەکاتی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان یان کهولدا .
- کاریگەرییەکانی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان لەسەر کۆمەڵ.
- ناوەند و سەرچاوە دەستێوەردەرەکان کە لە کۆمەڵگادا هەن.

ئێوە دەتوانن لەم تەمەنەدا پێ لەسەر کاریگەریی درێژخایەنی مادده هۆشبەرەکان یان کهولدا بگرن وەکو «ماددەهۆشبەرەکان چانس و دەرفەتی سەرکەوتن لە مێرمنداڵ دەستێنن، دەرفەتی وەك چوونە زانستگە، وەرگیران لە خولەکانی ڕاهێنانی کارە جۆراوجۆرەکان و دۆزینەوەی کارێك کە نارەزوویەتی، قۆناغێکی سەرکەوتووی مێردمنداڵی دەتوانێ وەك نموونەیەکی باش، ڕۆڵێکی کاریگەری لەسەر خوشك و برا چووکەکانی هەبێ».

بە سەرنجدان بەوە کە لاوان پێیان خۆشە سەربەخۆیی خۆیان پارێزن، دەبێ تووشی کاروبارەکانی خێزانیان بکەن چونکە ئەمە شتێکی گرنگە، ئەوان لەکاتی ئاهەنگ و بۆنەکاندا دەبێ لە دەوری ئەندامەکانی خێزان کۆببنەوە، لەکاتی ڕۆژانی پشوودا دەبێ لەگەڵ خێزانەکانیان بن و وەکو بەشێك لە خێزان بێنەوە.

ئەو هەنگاوانەی بۆ ڕووداخیلە پێشنیار دەکرێن

* لەگەڵ منداڵەکەتان درێژە بە باس لەسەر ماددە هۆشبەرەکان و خواردنەوە کهولییەکان بدەن، وا بکەن ئەو کەسانە یان ئەو هاوڕێیانە بناسن کە ماددە هۆشبەرەکان بەکاردێنن، لەبارەی ئەوەدا قسە بکەن کە چۆن ماددە هۆشبەرەکان یان خواردنەوە کهولییەکان هەڕەشە لە ژیان دەکەن و زۆر دەرفەتی لەبار بۆ داهاتوو بەفیڕۆ دەدەن.
* ڕێگەچارەیەك بدۆزنەوە تاکو بتوانن ئەو کاتانەی خەریکی کارکردنن و چاوتان لەسەر منداڵەکەتان نییە، کەم بکەنەوە. لێکۆڵینەوەکان دەریانخستووە بەیانیان، کاتی نیوەڕۆ یان سەعات 3 تا 6ی ئێوارە ئەو کاتانەن کە ئەگەری بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان یان خواردنەوە کهولییەکانیان تێدا زۆرە.
* منداڵە لاوەکەتان هان بدەن تا لە ئەنجومەن، ڕێکخراو و گرووپەکانی پێشگیری لە بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکاندا بێتە ئەندام و دەورەی جۆراوجۆر لەبارەی ماددە هۆشبەرەکاندا ببینن.
* منداڵە لاوەکەتان هان بدەن تا لە یانەی وەرزشی، گرووپە هونەرییەکان، خولەکانی فێربوونی کارە دەستییەکان و ئەو گرووپانەدا کە چالاکی ئایینییان هەیە بێتە ئەندام، هەرچی منداڵەکەتان زیاتر لە چالاکیە بەسوودەکاندا بەشداربێ ئەگەری کەمتری هەیە کە بەهۆی بێتاقەتی ڕوو بکاتە ماددە هۆشبەرەکان یان خواردنەوە کهولییەکان.

* لەکاتی ڕۆژانی پشووی قوتابخانەکاندا یان پشووی درێژخایەندا، چالاکیە سەرنجڕاکێشەکان بە دوور لە بەکارهێنانی مادە هۆشبەرەکان ساز بکەن کە بۆ لاوان خۆش و سەرنجڕاکێش بن.

* دڵنیایی پەیدا بکەن لەوەی کە منداڵەکەتان دوایین زانیاریی لەبارەی مادە هۆشبەرەکان یان خواردنەوە کهولییەکان و کاریگەرییەکانیاندا هەیە، هەوڵ بدەن شارەزاییتان لەبارەی نوێترین مادەی سڕکەردا هەبێ کە تازە بەرەوی پەیدا کردووەو تایبەتمەندییەکان و کاریگەرییەکانی بزانن، هەندێک لەو مادە سڕکەرانەی بەرەویان سەندووە لەم کتێبەدا هاتوون.

* لەگەڵ دایک و باوکەکانی دیکە هاوکاری بکەن، تاکو دڵنیابن لەوەی ئەو میوانی و ڕووداوە کۆمەڵایەتیانەی منداڵەکانتان تێیاندا بەشداردەبن لە مادە هۆشبەرەکان و خواردنەوە کهولییەکان بەدوورن، دەتوانن داوا لە دایک و باوکە خانەخوێیەکان یان بەرپرسی ڕووداوە کۆمەڵایەتییەکان بکەن کە بەرپرسیایەتی و چاودێریی پاک و خاوێن ڕاگرتنی شوێنەکە لە مادە هۆشبەرەکان یان خواردنەوە کهولییەکان بە ئەستۆوە بگرێ.

* لەگەڵ ئەنجومەن، ڕێکخراو و دامەزراوەکانی دژی مادە هۆشبەرەکان تێدەکۆشن، هاوکاری بکەن و نەخشە و چالاکییە تەفریحییەکانی بە دوور لە مادە هۆشبەرەکان یان خواردنەوە کهولییەکان پێک بێنن: وەکو شاخەوانی، گەڕانی بەکۆمەڵ، فووتبۆڵی نیوەشەو و وەرزشەکانی دیکە.

* لەگەڵ منداڵی خۆتان لەبارەی داهاتوودا بدوێن، باسی چاوەڕوانییەکانی خۆتان بکەن و منداڵەکەتان لەبارەی بەرزەفڕییەکانیدا ڕوون بکەنەوە، لەبارەی هۆگری کارو پیشەی منداڵەکەتاندا پرسیاری لێبکەن و هەوڵ بدەن زانیاریی پێویست لەم بارەیەوە بدەن بە منداڵەکەتان، ئێوە دەتوانن مافی هەڵبژاردنی پیشە و خوێندنی جۆراوجۆری پێ پێشنیار بکەن.

لاوەکان بەهۆی جۆراوجۆر روو دەکەنە ماددە هۆشبەرەکان و نەمەش پەیوەندیی بەشێوەی هەستکردنی لاوەکان لەبارەی خۆی، چۆنیەتیی وەرگرانیان و هەڵسوکەوتیان لە نێو خەڵکی دیکە و شێوەی ژیانیانەوە هەیە، هیچ هۆیەك بە تەنیا ناتوانێ دیاری بکا کە کێ مادەی سڕکەر بەکاردێنێ و کێ بەکاری نایەنێ، بەڵام چەند مەسەلە ئەو شتە پێشبینی دەکەن کە ئەم بوارانەی خوارەوە دەگرێتەوە:

- خۆنەدواریی کەم یان کاریگەریی لاوازی خوێندن.
- هەڵسوکەوتی بە توورەیی یان توندوتیژی.
- کەوتنە ژێر کاریگەریی توندی هاوتەمەنەکان.
- نەبوونی پشتیوانیی دایك و باوك و کەمك وەرنەگرتن لە ڕێنوێنییەکانیان.
- گیروگرفت لە هەڵسوکەوتدا لەسەردەمی منداڵیدا.

لەمەر هەستکردن لەبارەی نیشانەکانی بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان یان خواردنەوە کهولییەکاندا پێویستیی بە هەبوونی گوێی لەمەر هەست و چاوی وردبین هەیە، جاری وایە جیاکردنەوەی هەڵسوکەوتێکی ئاسایی مێردمنداڵان لەگەڵ هەڵسوکەوتێکدا کە لەبەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان سەرچاوە دەگرێ، دژوارە. لەوانەیە ئەو ئاڵوگۆڕانەی درێژماون و چەند ڕۆژ زیاتر دەخایەنن، نیشانەی بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان بن.

ئەم بوارانەی خوارەوە هەڵسەنگێنن

- ئایا منداڵەکەتان گۆشەگیر، وەڕەز و گوێ بە پاك و خاوێنیی خۆی نادا؟
- ئایا منداڵەکەتان دەستیکردووە بە دژایەتی و گیانی هاوکاریی لەدەست داوە؟
- ئایا پەیوەندیی منداڵەکەتان لەگەڵ ئەندامانی دیکەی خێزان لاواز بووە؟
- ئایا منداڵەکەتان لە دەرسەکانیدا لەپاشە و لە چوون بۆ قوتابخانە خۆ دەبوێرێ؟
- ئایا منداڵەکەتان دڵی بە یاری، وەرزش و چالاکییە بەسوودەکان خۆش نییە؟
- شێوەی خەو و خۆراکی منداڵەکەتان گۆڕاوە؟

وەڵامی ئەوێ بە هەرکام لەو پرسیارانە دەکرێ مانای ئەوە بێ مادده هۆشبەرەکان و خواردنەوە کهولییەکانی بەکار هێناوە. هەرچەند لەوانەیە ئەم شتانە لەو منداڵانەش روو بدەن کە مادده هۆشبەرەکان بەکار ناهێنن و گیروگرفتی دیکەیان لە قوتابخانە یان لە ماڵێدا هەیە، ئەگەر لەو بارەیەوە دوودڵن دەتوانن یارمەتی لە راوێژکارێکی ئالوودەیی وەربگرن، دەتوانن بۆئەوەی دڵنیابن کە منداڵەکەتان لە رووی جەستەییەوە نەخۆش نیە، بیبەنە لای پزیشکێك چاوی پێبکەوێ.

لەبارەی نیشانەکانی بەکارهێنان و نامرازەکانی بەکارهێناندا بە ئاگابن. لەبارەی ئەو نامرازە ناسایییانەی کە لە شوێنی ژیانی منداڵەکەتان دا هەن، وردبین بن. نامرازەکانی وەك بۆرێ، کاغەزی لوول دراو، قوتووی دەرمان، قەترەی چاو، گازی پیك نیك، شیش یان بۆرییەك کە رەش هەڵگەرابن، چەخماغی گەورە، بتڵی بەتاڵی مەربا کە سەرەکەی کون کرابێ، لەوانەیە نیشانەی ئەوە بن کە منداڵەکەتان مادده هۆشبەرەکان بەکار دێنێ.

کاتێك لاوان یان مێردمنداڵان بۆماوەیەك مادده هۆشبەرەکان بەکاردێنن، نیشانەکانی بەکارهێنان و ئالوودەبوون بە روونی دەردەکەون، تەنانەت لەم کاتانەشدا هەندێك لە دایك و باوکەکان، حاشا لەو گیروگرفتانە دەکەن و ناتوانن لەگەڵ ئەو شتە رووبەڕووبن کە منداڵەکەیان کێشەی هەیە. تووڕەیی، هەست کردن بە تاوان، شکست و هەڵچوون، باوترین شێوەی دژکردەوەی دایك و باوکەکانە.

ئەگەر منداڵەکەتان مادده هۆشبەرەکان بەکار دێنێ، ئەوە زۆر گرنگە کە سەبارەت بەم کێشەیە خۆتان سەرکۆنە مەکەن و پێشوازی لە هەر چەشنە یارمەتییەك بکەن بۆ ئەوەی دەستهەڵگرێ، هەرچی زووتر بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان ئاشکرا بکەن و بۆ چارەسەرکردنەکەی هەنگاو بێننەوە، ئەگەری سەرکەوتن لە ئەرکی یەکجاریدا زیاترە.

یەکەم، ئەو منداڵەی لە ژێر کاریگەریی بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان یان خواردنەوە کهولییەکان دایەو (ئەشئە)، لەگەڵی تووشی کێشە مەبە، چاوەڕێ بن تاکو کاریگەریی ئەو مادانە تەواو دەبێ، پاشان بە نارامی لەبارەی گومانتان لە بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان یان خواردنەوە کهولییەکاندا بدوێن، ئەگەر پێویست بوو یارمەتی لە ئەندامانی دیکەی خێزانش بخوازن.

دووەم، هەرچەشنە بڕیارێك لە خێزاندا لەبارەی پێشێلکرانی یاساکانی خێزاندا دراون، بەڕێوەبەرن. سست مەبن، چونکە لاوەکان بەڵێن دەدەن ئیدی لەو کارانە نەکەنەوە.

زۆر لە لاوەکان لەبارەی بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان یان خواردنەوە کهولییەکاندا درۆ دەکەن، ئەگەر پێتان وایە منداڵەکەتان راست ناکا و بەڵگە و نیشانەی بەهێزتان هەیە کە دەریدەخەن مادەی سڕکەر یان خواردنەوە بەکاردێنێ، داوا لە پسپۆڕ یان راوێژکارێکی بە ئەزموون لەبارەی ئالوودەبووندا بکەن کە دڵنیابوونی ئێوە بسەلمێنێ.

ئەگەر منداڵەکەتان بەکارهێنانی مادەکانی زیادکرد یان بە توندی تووشی بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان بوو، دەبێ هەنگاو هەڵێننەوە و قۆڵ هەڵماڵن، ئەگەر لە ناوچەی خۆتاندا بەرنامە یان ناوەندێکی دەرمان و چاککردنەوەی بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان پێ نازانن، پەیوەندیی بە پزیشك، نەخۆشخانە یان ناوەندە راوێژکارییەکانەوە بگرن. یاریدەدەری کاروبارە فەرهەنگی و پێشگیرییەکانی رێکخراوی لەشساغیی وڵاتیش دەتوانن رێنوێنیتان بکەن بۆ ناوەندە دەرمانییەکانی خۆیان، دایك و باوکی ئەو منداڵانەش کە پێشتر منداڵەکانیان تووشی ئەم کێشەیە بووە، دەتوانن زانیاریتان بدەنێ.

دایك و باوکەکان، قوتابخانەکان، قوتابیان و کۆمەڵ و دامەزراوەکانی دیکە دەبێ دەست لە دەست پەیامی روون و لێبڕاوانەی «رێگە بە بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان و خواردنەوە کهولییەکان نادرێ» رابگەیەنن.

پەرەپێدانی سیاسەتی دانانی ئەو یاسانەی پێش بە بەکارهێنان، خاوەندارێتی و فرۆشتنی ماددە هۆشبەرەکان یان خواردنەوە کهولییەکان دەگرن، یان کەم دەکاتەوە بناغەی پێشگیری لە قوتابخانەکان دایە. لە سیاسەتەکانی قوتابخانە ئاگاداربن و پشتیوانیی لێبکەن، ئەگەر قوتابخانەی منداڵەکەتان سیاسەتێکی روون و ئاشکرای لەبارەی ماددە هۆشبەرەکاندا نیە، لەگەڵ بەڕێوەبەر، مامۆستاکان و ئەندامانی ئەنجومەنی دایکان و باوکان و راهێنەرەکان سیاسەتێك دابڕێژن. دارشتنی سیاسەتێکی باش و لەبار هەموو وردەکاریەکانی پەیوەندیدار بە تووشبون بە ماددە هۆشبەرەکان یان کهول دەگرێتەوە.

ئاکامەکانی وەبەرچاونەگرتن و پێشێلکردنی سیاسەتەکان روون بکەنەوە و هەنێك رێگە بە مەبەستی بەرەوڕوو بوون لەگەڵ پشتگوێخستنی یاسا پێنلە بکەن و ئەنجومەن بۆ پشتیوانی لەو یاسایە دابمەزرێنن.

بچنە قوتابخانەی منداڵەکەتان و بزانن لەبارەی پێشگیری لە بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان و کهولدا پەروەردە دەکرێن؟ ئایا مامۆستایان لێهاتوویان لەبارەی پەروەردەکردنی منداڵان لە پێشگیری لە ماددە هۆشبەرەکاندا هەیە؟ ئایا ئەوەی لەبارەی ماددە هۆشبەرەکانەوە فێریان دەکەن، بەرنامەیەکی رێکوپێکی دەرسییە یان پەروەردە کردنێکی کورتخایەنە؟ ئایا هەموو منداڵان لە هەموو قۆناغەکاندا سوود لەو پەروەردەیە وەردەگرن یان پەروەردەکردنەکە لە قۆناغێکی تایبەتیی خوێندندا هەیە؟ ئایا ئەو پەروەردەکردنە بۆ دایك و باوکەکانیش هەیە؟

ئەگەر قوتابخانەی منداڵەکەتان بەرنامەیەکی چالاکی بۆ پێشگیری لە بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکاندا هەیە، داوای بکەن و بیخوێننەوە، ئایا ئەو بەرنامەیە پەیامی روونی «بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان و خواردنەوە کهولییەکان زەرەری هەیە و هەڵەیە»ی تێدایە؟ ئایا زانیارییەکان وردو نوێن؟ ئایا قوتابخانە سەرچاوەیەکی پەنا بۆ بردنی بۆ ئەو قوتابیانە هەیە کە پێویستیان بە یارمەتی دانە؟

لە ڕێگەی کۆبوونەوەی دایکان و باوکان و ڕاهێنەرانەوە، دایك و باوکەکانی دیکە لەو سیاسەت داڕشتنە ئاگادار بکەنەوە. لانیکەم ساڵێ دەبێ کۆبوونەوەیەك تایبەت بۆ کێشەی بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان و خواردنەوە کهولییەکان تەرخان بکرێ. داوا لە پسپۆڕان، پزیشکان، پزیشکی دەروونی، و دەروونناسان و کەسانی شارەزا لەبارەی ماددە هۆشبەرەکاندا بکەن تاکو لەو کۆبوونەوانەدا لەبارەی ئاکامە خراپەکانی بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان یان خواردنەوە کهولییەکان و کاریگەریان لەسەر پەروەردەی لاوان دا قسە بکەن، بەشداری ئەفسەرانی پۆلیس دەتوانێ خراپی و ڕادەی کێشەی پەیوەندیدار بە ماددە هۆشبەرەکان لە کۆمەڵگادا زەق بکاتەوە، داوا لە ڕاوێژکارانی ئالوودەیی بکەن لەبارەی نیشانەکانی ماددە هۆشبەرەکان یان خواردنەوە کهولییەکان دا قسە بکا و ئەو شێوە دەرمانیانەی هەن بناسێنێ.

چالاکیی دایك و باوکەکان لەگەڵ کۆمەڵ و دامەزراوە جۆراوجۆرەکان

یارمەتی منداڵەکەتان بدەن تاکو بە پشتیوانیکردن لە کۆمەڵە جۆراوجۆرەکان لەتەندروست ڕاگرتنی لاواندا، بەدوور لە ماددە هۆشبەرەکان یان کهول گەشەبکەن و پێ بگەن، دەتوانن یارمەتی و هاوئاهەنگی لەگەڵ قوتابخانە، ڕێورەسم یان جەژنی وا پێکبێنن کە تایبەت بن بە خەبات دژی بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان.

ڕێکخراوە بازرگانییەکان دەتوانن سەرچاوەیەکی یارمەتیدەری باش بن بۆ چالاکییە جێگرەوەکانی (جایگزین) وەك پێکهێنانی تیمە وەرزشییەکان یان کاری کاتی، بۆ وێنە فرۆشگا و ڕێستۆراتەکانی ناوچە دەتوانن بۆ ئەو لاوانەی بە ویستی خۆیان تاقیکردنەوەی میزیان بۆ کراوە و وەڵامەکەی نێگەتیڤە نرخەکان داشکێنن.

گرووپە پشتیوانییەکانی دایک و باوکەکان

دایک و باوکەکانی دیکە و هاوڕێیانە بەنرخەکانتان لە پێناوی پاکڕاگرتنی منداڵەکانی خۆیاندا هەوڵ دەدەن، هەوڵ بدەن دایک و باوکی هاوڕێی منداڵەکەتان بناسن، چاوەڕوانییەکانی خۆتان لەبارەی هەڵسوکەوتی منداڵەکانتان بێننە بەرباس و هەندێک یاسا بۆ سنووردارکردنی هاتوچۆ، بەشداری لەو داوەتنامانەی کە دایک و باوکەکان چاویان بەسەریانەوە نییە و ئەو شوێنە نەناسراوانەی منداڵەکانتان روویان تێدەکەن دابنێن. ئەگەر یاساکان بە روونی دیار بن و بەشێوەیەکی بەربڵاو لەگەڵ دایک و باوکەکانی دیکە باس بکرێ، یارمەتی لاوەکان بۆئەوەی دووربن لەو کێشانە بدرێن، زۆر ئاسان دەبێ، لەگەڵ دایک و باوکەکانی دیکە تۆڕێک پێکبێنن، ئەو رێکخراوانەی دیکەش کە دایک و باوکەکان کاریان تێدا دەکەن با بێنە نێو کۆمەڵی ئێوەوە، بەشێوەی ناڕاستەوخۆ لەبارەی دڵەڕاوکێی هاوبەشەکانتان لەبارەی پەروەردەی منداڵەکانتان بدوێن. ئاڵوگۆڕی ئەزموونەکان دەتوانێ ئاگاییەکتان بۆ پێکبێنێ لەکاتی هەڵسوکەوت لەگەڵ منداڵەکەتاندا بەکەڵکتان بێ. هەروەها دەبێتەهۆی ئەوە کە ئەم راستییەتان بۆ دەرکەوێ کە دایک و باوکەکانی دیکەش کێشەیەکی ئەوتۆیان هەیە.

بەپێچەوانەی ئەو شتەی لەنێو خەڵکدا بڵاوبۆتەوە و مانشێتی هەواڵی رۆژنامەکانی بەخۆیەوە تەرخان کردوە، زۆربەی لاوەکان مادده هۆشبەرەکان بەکار ناهێنن و بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان لەلایەن هاوڕێیەکانی خۆیان بە شتێکی باش نازانن بەڵکو لە دڵەڕاوکێی دایک و باوکەکاندا لەبارەی مەترسییەکانی مادده هۆشبەرەکاندا بەشدارن، هەوڵ و تێکۆشانی سەرکەوتووانەی خێزان، قوتابخانە، کۆمەڵە جۆراوجۆرەکان بۆ پێشگیری، زۆر تۆخی هاوبەشی هەیە وەك دڵەڕاوکێ لەبارەی ساغی و تەندروستی لاوان، کۆمەڵی گەورە ساڵان کە خۆبەخشانە دەیانەوێ کات و توانای خۆیان لەم رێگەیەدا بەکاربێنن و پەیمانی پتەوی ئەوان بۆ پێکهێنانی کۆمەڵگەیەکی بەدوور لە مادده هۆشبەرەکان.

ڕێنوێنیی جۆرەکانی دەرمان و ماددە هۆشبەرەکان

ئەلکهول

بەکارهێنانی خواردنەوە کهولییەکان دەبێتە هۆی زۆر ئاڵوگۆڕ لە هەڵسوکەوتدا، تەنانەت بەکارهێنانی بڕێکی کەمیش دەتوانێ بەشێوەیەکی بەرچاو زیانی بۆ هاوسەنگی و هاوئاهەنگیی جوڵە کە بۆ لێخوڕین پێویستە، هەبێ. بڕێکی کەم یان ناوەندیی کهول دەبێتەهۆی زۆربوونی ڕووداوەکان کە هەڵچوون و تووڕەبوونیان تێدا هەیە وەك هەڵسوکەوتی خراپ لەگەڵ هاوسەر یان منداڵەکان. خواردنەوەی ناوەندیی یان زۆری کهول دەبێتەهۆی تێکچوونی جیدیی هەڵسوکەوت لە ئاستێکی بەرزتری سیستەمی دەروونی داو بەشێوەیەکی جیدی توانای فێربوون و بیرهاتنەوەی زانیارییەکانی تاك دەشێوێنێ. خواردنەوەی کهول بەرادەیەکی زۆر دەبێتەهۆی تەنگەنەفەسی و سەرەنجام مەرگ. درێژەدان بە خواردنەوەی کهول دەبێتەهۆی پەرێشانیی توند، لەرزین، خەیاڵات و بەدگومانی. کاریگەریی درێژماوەی خواردنەوەی کهول بە رادەیەکی زۆر بەتایبەتی ئەگەر خواردنێکی باشی لەگەڵ نەبێ دەتوانێ زەرەرێکی جیدی و توند بە ئۆرگانە گرنگەکانی وەك مێشك و جەرگ بگەیەنێ. ئەو دایکانەی لە سەردەمی دووگیانی دا کهول دەخۆنەوە لەوانەیە منداڵێکیان بێ کە زگماك بەهۆی کهولەوە نەخۆش بێ و لەوانەیە ئەو منداڵانە بەهۆی دواکەوتوویی و ناڕێکیی جەستەیی کە چارەسەر ناکرێن لە مەینەتیدا بژی. هەروەها لێکۆڵینەوەکان دەریانخستووە ئەو منداڵانەی دایك و باوکیان کهولین لە چاو منداڵانی دیکە مەترسیی فێربوون بە کهولیان لەسەرە.

ئێستا یەکێك لە سەرەکیترین هۆیەکانی مردن لە جیهاندا بەکارهێنانی توتن و بەرهەمەکانیەتی، ئەوانەی جگەرە دەکێشن لە چاو ئەوانەی ناکێشن زۆر زیاتر ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵیان هەیە. ساڵانە زیاتر لە سەدان هەزار کەس بەهۆی نەخۆشییەکانی دڵ - کرۆنێری کە بەهۆی بەکارهێنانی جگەرە

پێکدێ، گیانیان لە دەست دەدەن. شێرپەنجەی سیەلاك، قورگ، بۆری هەناسە، میزڵدان، پانکریاس و گورچیلەش لەنێو ئەو کەسانەدا کە جگەرەدەکێشن زیاترە. نزیکەی 30٪ی ئەو مردنانەی بە هۆی شێرپەنجە روودەدەن بەهۆی جگەرەوەیە. نەخۆشییە درێژخایەنەکانی قورگ وەك ئامفیزم و برۆنشیتی درێژماوە لەنێو جگەرەکێشاندا 10 بەرابەری ئەو کەسانەیە جگەرەناکێشن.

سیگارکێشان لە قۆناغی دووگیانیدا مەترسیی جیددی هەیە، ئەگەری لەبارچوون، زوو منداڵ بوون، سووکیی کێشی منداڵ، مردن لە زگی دایکدا لەنێو ژنانی جگەرەکێش دا زیاترە.

سیگار نزیکەی 4000 جۆر مادەی کیمیایی تێدایە کە هەندێکیان دەبنەهۆی شێرپەنجە، رەنگە مەترسیدارترین مادده کە لە جگەرەدا هەیە نیکۆتین بێ. نیکۆتین مادەیەکە کە ئیشتیای کێشانی جگەرە دەباتە سەرێ و بە درێژەدانی کێشان ئەو ئیشتیایە زیاد دەبێ، چونکە نیکۆتین لە ئالوودەبووندا بەهێزە، ئەوانەی ئالوودەن، وازهێنانیان زۆر پێ زەحمەتە. لە هەر 1000 کەس جگەرەکێش کە بۆ یەکەم جار تەرکی دەکەن تەنیا کەمتر لە 20٪ دەتوانن وازی لێبهێنن.

کانابیس (حەشیش)

کانابیس بە هەر شێوەیەك کە بەکاربێ کاریگەریی خراپی جەستەیی و دەروونیی هەیە، کاریگەریی جەستەیی کانابیس کە بە چاو ببینرێ بریتییە لە زۆربوونی لێدانی دڵ، سوور هەڵگەڕانی چاو، وشکبوونی دەم و قورگ، کرانەوەی ئیشتیا، بەکارهێنانی کانابیس لەوانەیە بیرهاتنەوەی کورتخایەن کەمبکاتەوە یان زیانی پێ بگەیەنێ، هەست بە کات کردن بگۆڕێ و توانای ئەو کارانەی کە پێویستیان بە هاوئاهەنگی و وردبینی هەیە کەم بکاتەوە، چالاکیەکانی وەك لێخوڕین، هێزی هاندەرو ناسین لەوانەیە بگۆڕێن و فێربوونی زانیاریی نوێش دژوار دەبێ. هەروەها زۆری جوانا دەتوانێ ببێتەهۆی حاڵەتی سایکۆز یان بەدگومانی، سەبارەت بەوەی کە ئەو کەسانەی بەکاریدەهێنن زۆربەی بەبێ کەڵك وەرگرتن لە فیلتەر، بەشێوەی

دووکەڵ هەڵکێشانی قووڵ بەکاریدەهێنن و تا ئەو جێگەیەی بۆیان دەکرێ لە سینگیاندا رایدەگرن، ماری جوانا سیەکان و سیستەمی سیەکان تێکدەدا. ماری جوانا لە جگەرە زیاتر مادەی شێرپەنجەهێنەری تێدایە، ئەو کەسانەی بۆ ماوەیەکی زۆر کانابیس بەکاردێنن لەوانەیە لە رووی دەروونییەوە ئالوودەبن و بۆ دامرکاندنی ئەو ئالوودە دەروونییە دەبێ رێژەی مادەدە کە زیاتر بکەن و لە ئاکامدا بەکارهێنانی ئەو مادەیە هەموو ژیانی دادەگرێ.

جۆری مادە	ناوی خوازراو	شێوەی دەرەوەی	شێوەی بەکارهێنان
ماری جوانا	سیگاری - کراس - گیای ماری جوانا - جگەرە	وەکو سەوزەی هەڵهەڵووسی وشک کراو، بە لاسکەوە	دووکەڵ (هەڵمژین) - خواردن
ئیترامیدرۆ کانابینۆل	تی - ئێچ - سی	کەپسولی زەلاتینی	خواردن
حەشیش	حەش - بەنگ - حەلیم - بەنیر - هەشتامین	وەکو پارچە مێزێکی پەنەوی سەوز، رەش یان قاوەیی وایە	دووکەڵ (هەڵمژین) - خواردن
حەشیش	رۆنی حەشیش	مێزێکی خەست بە رەنگی جۆراوجۆر لە زەردەوە بگرە تا رەش	لەگەڵ جگەرە تێکەڵ دەکرێ و دەکێشرێ

ئەو مادانەی هەڵدەمژرێن

کاریگەریی خراپ و خێرای ئەو مادانەی هەڵدەمژرێن بریتین لە بێزهەستان، پژمین، کۆخە، لووت راسان، ماندوویەتیی زۆر، تێکچوونی هاوناهەنگیی جووڵە و کەمبوونەوەی ئیشتیا، بەکارهێنانی سپرای، تۆزو گەردەکان دەبنەهۆی کەمبوونەوەی لێدانی دڵ و هەناسە و کەموکورییەکی جیدی لە هەڵسەنگاندندا. ئیتراتی بیوتیل و ئامیل دەبێتە هۆی خێرا لێدانی دڵ سەرئێشە، خۆتەڕکردنی

بێئیرادە و خۆپیسکردن، ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆر بەکاربێ دەبێتەهۆی نەخۆشیی هیپاتیت یان زەبرێکی توند وەمێشک دەکەوێ، هەڵمژینی بەقووڵیی هەڵمی ئەو مادانە یان بەکارهێنانیان بە رادەیەکی زۆر لە کورت ماوەدا دەبێتەهۆی لەنێوچوونی باری دەروونی، هەڵسوورکەوت بە تووڕەیی، بوورانەوە یان مردن. کۆبوونەوەی ئەو مادانەی هەڵدەمژرێن بە رادەیەکی زۆر دەتوانێ لەبەر هاتوچۆی ئۆکسجین لە سیەکان یان داو کەمبوونەوەی چالاکیی کۆئەندامی ناوەندی دەمار، ببێتەهۆی خەفەبوون بە رادەیەک کە پێش بە هەناسە بگرێ. بەکارهێنانی بۆ ماوەیەکی زۆر دەتوانێ ببێتەهۆی کەمبوونەوەی کێشی لەش، ماندوویەتیی زۆر، لەدەستدانی هاوسەنگیی ئەلیکترۆلیتی و ماندوویەتیی ماسوولکەکان، بە دووپاتکردنەوەی هەڵمژین لە رێی لووتەوە، ئەو هەڵمانەی لەو مادەیە کۆدەبنەوە دەبنەهۆی زیانێکی زۆر بۆ سیستەمی کۆئەندامی دەمار.

جۆری مادە	ناوی خوازراو	شێوەی دەرەوەی	شێوەی بەکارهێنان
نۆکسیدی نیترۆس	گازی پێکەنین	کپسوولی بچووکی 8 گرامی	هەڵمژینی هەڵم
نیتراتی ئامیل	پیپلر (پاپرز) فەرمانە	ئەو شلەمەنییە زەردەی لە دەرزی دایە	هەڵمژینی هەڵم
نیتراتی بیوتیل	راش، مز، زووری قفل	بتلی بچووک	هەڵمژینی هەڵم
هیدرۆکلۆرۆ	پۆزیتیەری سپرای بۆن مەعجوونی پاککەرەوە	قوتووی سپرای رەنگ	هەڵمژینی هەڵم
هیدرۆ کەربۆن	راکردن	قوتووی سپرای، چەسپ، تینەر، بەنزین، گازی چەقاخ، نەفت، مەعجوونی بەرگ شۆرین	هەڵمژینی هەڵم

کۆکایین

کۆکایین بزوێنەری سیستەمی کۆئەندامی ئاوەندی دەمارە، کاریگەریی خێرای کۆکایین بریتییە لە گەورەبوونەوەی ڕەشێنەی چاو، زیادبوونی پاڵەپەستۆی خوێن، لێدانی دڵ، ڕادەی هەناسەکێشان و گەرمای لەش، بەکارهێنانی کاتیی ئەم مادەیە دەتوانێ ببێتەهۆی ئاوی لووت یان وشکبوونی، بەڵام بەکارهێنانی بۆ ماوەیەکی زۆر دەتوانێ ببێتەهۆی برینداربوونی دیوی ژوورەوەی لووت، لێدانی کۆکایین بە ئامرازی پیس دەتوانێ ببێتەهۆی ئایدز، هیپاتیت و نەخۆشییە مەترسیدارەکانی دیکە، ئامادەکردنی (Free Base) بەخێرایی دەبێتەهۆی ئالوودەبوون و کاریگەرییەکانی لە ماوەی 10 چرکە (پانیە)دا دەردەکەون، کاریگەرییە جەستەییەکانی بریتین لە: کرانەوەی ڕەشێنەی چاو، زیادبوونی لێدانی دڵ، زیادبوونی پاڵەپەستۆی خوێن، بێخەوی، بێئیشتیایی، بەهەڵەچوونی هەست، بەدگومانی و شڵەژان.

جۆری مادە	ناوی خوازراو	شێوەی دەرەوەی	شێوەی بەکارهێنان
کۆکایین	کۆک، بەفر، چاکلێت، سی گەورە، خاکی سپی، باڵندەی ئاوی	تۆزی کریستاڵیی سپی	هەڵمژین و لە خۆدان
کراک	کراک، ڕاک، فری بەیس	گلۆز یان حەبی سپی یان بۆزتۆزی ڕەنگ، ئارەبانی کریستاڵی وێنەی سابوون	دووکەڵ

بزوێنەرەکانی دیکە

بەکارهێنانی بزوێنەرەکان دەتوانن ببنەهۆی زیادبوونی لێدانی دڵ و ڕادەی هەناسەدان، زۆربوونی پاڵەپەستۆی خوێن، گەورەبوونی ڕەشێنەی چاو و

کەمبوونەوەی نیشتیا. جگە لەوەش ئەو کەسەی بەکاریانئینێنی نارەحەی دەکا، تووشی سەرئێشە، لێڵبوونی چاو، گێژی، بێخەوی و پەرێشانی دەبێ. بەکارهێنانی بەڕادەیەکی زۆر دەتوانێ ببێتەهۆی خێرایی لێدانی دڵ یان نارێک و پێککردنی، لەرزین و لەدەستدانی هاوئاهەنگیی جووڵە و بێهێزیی توندی لەش. لەخۆدانی ئامیفتامین دەبێتەهۆی زیادبوونی لەنەکاوی پاڵەپەستۆی خوێن کە دەبێتەهۆی جەڵتەی مێشک، تای توند یان راوەستانی دڵ.

جگە لە کاریگەریی جەستەیی، بەکارهێنەرەکەی هەست بە بێئۆقرەیی، پەرێشانی دەکاو خولقی تێکدەچێ، ئەگەر زیاتر بەکار بێ، نیشانەکانیشی زیاتر دەبن. ئەو کەسانەی بۆ ماوەیەکی زۆرتر و بەڕادەیەکی زیاتر ئامیفتامین بەکاردێنن تووشی سایکۆزەکانی سەرچاوە گرتوو لە ئامیفتامین دەبن کە بریتین لە خەیاڵات، ورێنە و بەدگومانی، ئەو نیشانانە هەمیشە لە کاتی دەستهەڵگرتن لە مادەکاندا دەردەکەون.

جۆری مادە	ناوی خوازراو	شێوەی دەرەوەی	شێوەی بەکارهێنان
ئامیفتامین	خێرایی، بەرزکەرەوەی جوانیی رەش، زەرگەتەمەرە، دڵ و فیوتباڵ	کەپسووڵ، حەب	خواردن
میتامیفتامین	زەرگەتەمەرە، دڵ و فیوتباڵ	تۆزی سپی، حەب، پارچەیەک کە وەک بلورەکانی بارانی دەچێ	لەخۆدان، هەڵمژین و خواردن
بزوێنەرە زیادەکان	ریتالین، سیلرت، پری لۆدین، دێدرکسی، ورانیل، سیندراکسی	کەپسووڵ یان حەب	خواردن و لەخۆدان

ئارام بەخشەکان

لــە زۆر ڕووەوە کاریگــەریی ئارامبــەخــشــەکان وەك کاریگــەریی کهـــول وایــە، بەکارهێنانی بە ڕادمیەکی کەم دەبێتەهۆی ئارامی و خۆشبوونی ماســولکەکان، بەڵام بەکارهێنانی بەرادمیەکی زۆر دەبێتەهۆی تەتەڵەکردنی زمان، ڕێگە ڕۆیشتن بە گێژی، و گۆڕان لە تێگەیشتندا، بــەکارهێنانی لــە رادەبــەدەری دەبێتــەهۆی کەمبوونــەوەی هەناســـە، بووراتــەوە و ســـەرەنجام مـــەرگ، بــەکارهێنانی ئــارام بەخشەکان هاوکــات لەگــەڵ کهولــدا کاریگەرییــەکانی چــەند بەرابــەر دەکــا و مەترســیەکانی زیاد دەکا.

بەکارهێنانی ئارامبەخشەکان بۆ ماوەیەکی دووورودرێــژ دەبێتــەهۆی ئــالوودەیی جەســتەیی و دەروونی، ئەو کەســانەی لــەپڕ ئــەو ڕێــژە زۆرەی کــە بــەکاریان دێنــا تەرکی دەکەن، ئاسەوارەکەیان لێدەردەکەوێ کە بریتین لە پەرێشانی، بێتاقەتی، لەرزین، دڵەڕێژم، بەدگومانی و مەرگ، ئەو منداڵانەی لەو دایکانە دەبن کە ئــەو مادەیە بەکاردێنن لەوانەیە بەســتراوەییان بــەم مادەیــەوە هــەبێ و پــاش ئــەوەی لەدایك دەبن ئاسەوارەکەیان لێدەرکەوێ، هەروەها دەبێتــەهۆی لــەدایکبوونێکی ناتەواو و گیروگرفت لە هەڵسوکەوتیشدا.

جۆری ماده	ناوی خوازراو	شێوەی دەرەوەی	شێوەی بەکارهێنانی
باربیتورات	شەیتان، شەیتانی سوور، زاکی زەرد، زەردی	کەپسوولی سوور، زەرد شین یان سوور و شین	خواردن
مساکوالۆن	……………	حەب	خواردن
ئارام بەخشەکان	ڤالیۆم لیبریۆم	حەب و کەپسول	خواردن

فێن سیکلیدین (PCP) چالاکیی نێو کورتێکسی مێشك تێکدەدا. نیوکۆرتێکس ئەو بەشە لە مێشکە کە هێزی عەقلانی کۆنترۆڵ دەکا و غەریزەکان هەڵدەمەنگێنێ، سەبارەت بەوە کە ئەم مادەیە ئەو شوێنانە سڕ دەکا کە هەست بە ئێش دەکەن، بەکارهێنانی لە رادەبەدەری (PCP) بە لەخۆدان دەبێتە هۆی خۆ وێران کردن. کاریگەرییەکانی (PCP) زۆر بەربلاوە بەڵام ئەوانەی بەکاری دێنن زۆر جار باسی هەستی بێگانەبوون دەکەن. کات و جوڵەی لەش ئارام دەبن. هاوئاهەنگیی ماسوولکەکان دەشێوێ و هەستەکان لاواز دەبن. زمان لە قسەکردن دا هەڵدەنگوێ و هەوادای دەبچڕێ. لە قۆناغەکانی دواتردا و لە بەکارهێنانی درێژخایەن دا، ئەوەی بەکاری دێنێ بەدگومان دەبێ و هەڵسوکەوتەکانی توندوتیژ دەبن و خەیاڵاتی جۆراوجۆری تووش دەبن. بەکارهێنانی زیاتر دەبێتە هۆی بەدگومانیی توند، حاڵەتی بوورانەوە، یان راوەستانی دڵ و سییەکان.

بەکارهێنانی ئەسیدی لیسەرژیك (ئێل، ئێس، دی)، مسکالین و سیلەسیبین دەبنەهۆی پێکهاتنی خەیاڵات و وڕێنە. کاریگەرییە جەستەییەکانی بریتین لە: کرانەوەی رەشێنەی چاو، زیادبوونی گەرمای لەش، زیادبوونی لێدانی دڵ و پاڵەپەستۆی خوێن، کەمبوونەوەی ئیشتیا، بێخەوی و لەرزین. ئەوانەی بەکاریدێنن باسی حاڵەتی وەك، حۆلی، پەرێشانی، بەدگومانی، ئاڵۆزی و لەدەستدانی کۆنترۆڵ دەکەن. تەنانەت پاش ئەوەش کە دەستیان هەڵگرتووە، ئەو نیشانانەی دەرەنگ دەرکەوتوون و تەوژمی لەناکاوی گەڕانەوەی بیرەوەرییەکانیان تووشدەبێ.

جۆری مادە	ناوی خوازراو	شێوەی دەرەوەی	شێوەی بەکارهێنان
فینسیکلیدین (PCP)	پی سی پی، مراقی بەتەمباح، تۆزی فریشتە، عاشقانە جگەرەی بکوژ	تۆزی کریستالی سپی، حەب، کەپسول، شەربەت...	خواردن، لەمژدان، دووکەڵ هەڵمژین (کەڵکوەرگرتن بەشێوەی پرژاندن)
ئێل. ئێس. دی (LSD)	ئێل، ئێس، دی، ئەسید میکرۆدات، تیشکی سپی، ئاسمانی شین	حەبە رەنگییەکان لەشێوەی کاغەز وشککراوە و شلەمەنی روون	خواردن، لێستنەوەی کاغەزی جەلاتین و ئەو ملیمەی کە دەکرێن لەچاوانی هەڵسووی
مسکالین	مسک، کارگی دەکمەی کاکتوس	حەب، کەپسول، حەبی قاوەیی تۆخ	جوینی حەب، فووتدان یان کێشان، خواردن
سیلۆسیبین	کارگی سیحراوی، شروفتر	کارگی نوێ یان وشک	جوین و فووتدان

نەشئەهێنەرەکان

نەشئەهێنەرەکان لە سەرەتادا هەستێکی سەرخۆشانە بۆ مرۆڤ پێکدێنن کە پاشان حاڵەتی خەواڵوویی، بێز و رشانەوی بەدوادا دێ. ئەوانەی بەکاریدێنن رەشێنەی چاویان بچووک دەبێتەوە، ئاو لە چاویان دا قەتیس دەبێ و پێستیان دەخورێ، ئەگەر لە رادەبەدەر بەکاربرێ لەوانەیە ببێتەهۆی هەناسەی ئارام و سووک، نارەحەتکردن، گومان، بوورانەوە و مردنی کتوپڕ.

خۆراگرتن لە بەرامبەر نەشئەهێنەرەکاندا هاسانە و (بۆیە) دەبێتەهۆی خوگری. لەوانەیە زۆربەی ئەو مادەیە لە رێگەی لەخۆدانەوە بەکاربێ، کەڵک وەرگرتن لە

سووڕەنگی پیس لەوانەیە ببێتەهۆی نەخۆشییەکانی وەك نایدز و هیپاتیت. ناڵوودەبوون لە ژنانی دووگیاندا دەبێتەهۆی منداڵبوونی بێوادە، لەبارچوون و ناڵوودەبوونی منداڵە ساواکە و هەر کە لەدایك بوو، نیشانەکانی لێدەردەکەون.

جۆری مادە	ناوی خوازراو	شێوەی دەرەوەی	شێوەی بەکارهێنان
هێرۆین	گەرد، سپی، دەرمان، هێز، هەڵمکی، گەڵەڵە بەستە، شەم، فرمێسکی خوا، تۆزی دەگمەی نەزیبها، مینا، شەی	تۆزی سپی تا قاوەیی تۆخ یان وەکو قوڕ	لەخۆدان، دووکەڵ یان هەڵمژین
کۆکایین	گەرد، دەرمان	شلەیەکی ڕەش بە پەڵەی ترنجی جۆراوجۆر، کەپسوول، حەب، مادەیەکی سپی	خواردن و لەخۆدان
مۆرفین	شەربەت، سروپ، مۆرف	بلووری سپی یان کرێمی، حەبی زەرپێست یان شلەیەك بۆ لەخۆدان، دەرزی	لەخۆدان، خواردن، هەڵمژین
تریاك	تل، ڕەش، تاڵ زەرد، بۆسپ، ماتریال، تریومف، تاڵی، بلش، نەبات	پارچەیەکی قاوەیی تۆخ، تۆز	لەخۆدان، خواردن، هەڵمژین
میپریدین	پێچین، دەرول، میرگان	تۆزی سپی، شلە، حەب	لەخۆدان، خواردن
ئەشنجێنەرەکانی دیکە	پڕکوست، پڕکودان، شیاناك، فنتانیل، داروون، تالوین، لومرتیل	حەب، کەپسوول	لەخۆدان، خواردن

تێبینی: چۆنیەتیی پێچەوانەی هەڵۆنینی بۆ بەکارهێنان بەشێوەی گرمۆڵە، سانتی، گرەمی، روبعی، نیو و دەکەمیە و بۆ تریاك بەشێوەی تیغ، مسقاڵ، لوول، حەب، تۆك، كیك، بەندی قامك و گرەمە.

مادە دەستكردەكان

مادە ڕێگە پێنەدراوەكان بەپێی فۆرمۆلی كیمیاییی خۆیان پێناسە دەكرێن، بۆ خۆ دزینەوە لەو كۆسپە یاساییانە، كیمیازانە نهێنییەكان، پێكهاتەی مولكولیی ئەو مادە ڕێگە پێنەدراوانە بە مەبەستی بەرهەمهێنانی مادەی وەك خۆیان لە ژێر ناوی مادە دەستكردەكاندا دەگۆڕن، ئەو مادانە دەتوانن سەدان جار بەهێزتر لەو مادانە بن كە لە ڕوویان دروستدەكرێن.

ئەو مادە لێكچووە ئەشنەهێنەرانە دەتوانن ببنەهۆی نیشانەكانی وەك نیشانەی نەخۆشیی پاركینسۆن وەكو لەرزینی كە بەدەست خۆت نەبێ، لەهۆش خۆچوون، قسەكردنی ناڕوون، لەدەستدانی هاوسەنگی و سەدەمەی مێشك كە چاك نابێتەوە.

مادە دەستكردەكانی ئامیفێتامین و میتامیفێتامین دەبنەهۆی بێزهەستان، دێن بە لێڵی، نارەقەكردن و لەرزین و بێهێزیی توند، كاریگەرییەكانی لە ڕووی دەروونییەوە بریتین لە: پەرێشانی، خەمۆكی و بەدگومانی، مادەیەك كە تەنانەت بەكارهێنانەكەی بە ڕێژەیەكی كەمیش دەبێتەهۆی سەدەمەی مێشك، دروستكراوی لێكچووی فێن سیكلیدینە كە دەبێتەهۆی بەهەڵچوونی هەستەكان، خەیاڵاتی بوون و كەموكوڕی لە تێگەیشتندا.

جۆری ماده	ناوی خوازراو	شێوەی دەرەوەی	شێوەی بەکارهێنان
لیکچووی فینتانیل (نەشئەهێنەر)	هێرۆینی سەنتێزکراو، سپی چینی	تۆزی سپی	هەڵمژین، لەخۆدان
لیکچووی میپێریدین (نەشئەهێنەر)	ئێم، پی، تی، پی، (هێرۆینی نوێ) ئێم پیپیپی (هێرۆینی سەنتێزکراو)	تۆزی سپی	هەڵمژین، لەخۆدان
لیکچووی ئامیفیتامین یان میتامیفیتامین (دەبنە هۆی حەپەلاتی بوون)	ئێم دی ئێم ئەی (ئەکستاسی، ئێکس سی تی، ئادەم شیلە) ئێم دی ئێم ئەی، ئێس تی پی، پی ئێم ئەی، دوو جۆری تی ئێم ئەی، هەوا	تۆزی سپی، حەب یان کەپسوول	هەڵمژین، لەخۆدان، خواردن
لیکچووی فێن سیکلیدین (پی سی پی)	پی سی پی، پی سی ئی	تۆزی سپی	هەڵمژین، لەخۆدان، خواردن

نانابولیك ئیسترۆئید

نانابولیك ئیسترۆئیدەکان گرووپێکن لە تۆخمە بەهێزەکان کە پەیوەندییەکی نزیکیان لەگەڵ هۆرمۆنی پیاوانە (تێستێستێرۆن) هەیە. بەکارهێنانی ئەمانە لە ساڵی 1930 بەم لاوە پەرەیگرت. ئەمڕۆ ئیسترۆئیدەکان زۆر بە کەمی لەلایەن پزیشکەکانەوە دەدرێن. ئێستا بەکارهێنانی ئەمانە بە مۆڵەتی پزیشك بە هەندێك بواری کەم و نەخۆشیی تایبەت وەك کەمخوێنی، سووتانی توند، هەندێك جۆری شێرپەنجەی سینگ دەبڕێتەوە.

بەکارهێنانی ئەم مادانە هاوکات لەگەڵ بەرنامەی لەشجوانی و ڕێژیی خواردن، بەکارهێنانێکی باوە، ئیسترۆئیدەکان دەبنە هۆی قەڵەوی و بەهێزبوونی ماسوولکەکان. ئەوانەی بەکاریدێنن خۆیان دەخەنە ژێر مەترسیی 70 جۆر زەرەرو زیانی دیکە کە لەگەڵ ئەم مادەیە هەن، ڕادەی ئەو زیانانە لە ئاکنەوە بگرە تا شێرپەنجەی جەرگ کە دژکردەوەی دەروونی و جەستەیی توندیشیان لەگەڵە، جەرگ و سیستەمی دڵ - ئارەقە و زاوزێ زیاتر دەکەونە ژێر کاریگەری و مەترسیی زیاتریان لەسەرە، لە پیاواندا دەبێتەهۆی وشکی و سیبوونی گون و نەزۆکی و نەمانی توانای سێکسی، لە ژناندا، تایبەتمەندیی پیاوانە کە گەڕانەوەی بۆ نییە، بچووکبوونەوەی سینگ و نەزۆکی. کاریگەریی دەروونیی لەسەر هەردوو ڕەگەز بریتییە لە هەڵسوکەوتی زۆر بە توورەیی، کە بەناوی «شێتیی بە تەوژم» ناسراوە هەروەها خەمۆکی، هەندێک لە زیانە لاوەکییەکانی هەر بەدوای بەکارهێنانیدا دەردەکەون و هەندێکیشیان لەوانەیە دوای چەند ساڵ دەرکەون وەکو جەڵتەی دڵ یان مێشک.

نیشانەکانی بەکارهێنانی ئیسترۆئید بریتین لە: زیادبوونی کێشی لەش، هەڵئاوسانی ماسوولکەکان بەتایبەتی لەکاتی بەرنامەکانی لەشجوانیدا کەڵکی لێ وەردەگیرێ، هەڵچوون و شەڕخوازی، ڕق و کینە، دروستبوونی پەڵەی بنەوش و سوور لەسەر پێست، هەڵئاوسانی دەم و چاو و پانیی پێ و بچووکبوونەوەی لاقەکان، لەرزین، ڕەشهەڵگەڕانی لە خوراوی پێست و بۆنی ناخۆش و بەردەوامی دەم.

ڕێنوێنیی دایک و باوکەکان بۆ پێشگیریی خێرا
لە بەکارهێنانی ماددەکاندا

سەرەتا

ئەم بەشە بۆ بردنە سەری ئاستی زانیاریی دایک و باوکەکانە لەبارەی ماددە هۆشبەرەکان، خواردنەوە کهولییەکان و توندوتیژی دایە کە بۆسەیان بۆ منداڵەکان و تەواوی خێزان ناوەتەوە. زانیارییەکانی ئەم بەشە یارمەتیتان دەدا تاکو بەو تەوژمانە بزانن کە منداڵەکەتان لەگەڵی بەرەوڕوویە و ڕێگەچارەیەك بۆ کۆنترۆڵکردنی بدۆزنەوە.

ئەگەر زانیارییەکانی ئەم ناسیلکەیەتان پێ دژوارە، هەست بە تەنیایی مەکەن، ناچار نین لەبارەی ماددە هۆشبەرەکان، خواردنەوە کهولییەکان و کاریگەرییەکانی دا ببنە پسپۆڕ، بەڵام ناچارن بە ڕێگەکانی پێشگیری لە بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان و خواردنەوە کهولییەکان بزانن، بەکارهێنانی ئەم ڕێگەچارانە لە ماڵ و قوتابخانەدا و مەشق پێکردنیان یارمەتیتان دەدا لە پەنا منداڵی خۆتان داو بە دوور لە ماددە هۆشبەرەکان بژین. تێگەیشتن و زانینی ئەو کارانەی کە یارمەتی بە منداڵەکەتان دەدەن لە بەرامبەر فشاری کێشانی جگەرە، خواردنەوە کهولییەکان، ماددە هۆشبەرەکان و توندوتیژی دا خۆ ڕاگرێ، (کاری) بنەڕەتی مرداخیلەی پێشگیرانەی دایك و باوکەکانە.

ئەو دەرسانەی دایك و باوكەكان دەبێ لەبارەی منداڵی خۆیاندا بیانزانن

وانەی یەكەم: هەستكردن بە گرنگیی تەندروستی و لەشساغی و پێكهێنانی كۆمەڵگەیەكی بە دوور لە مادەدە هۆشبەرەكان و خواردنەوە كهولییەكان.

وانەی دووهەم: زانین و ناسینی كاریگەرییەكانی مادەدە هۆشبەرەكان، زەرەرو زیانەكانی بەكارهێنانی هەرچەندە مادەیەك.

وانەی سێهەم: هەڵسەنگاندنی ناكامەكانی بەكارهێنانی مادەدە هۆشبەرەكان یان خواردنەوە كهولییەكان.

وانەی چوارەم: گۆڕینی بیروباوەڕی ئەو كەسانەی كە لەبارەی بەكارهێنانی ماددە هۆشبەرەكان و خواردنەوە كهولییەكاندا خۆش باوەڕن.

وانەی پێنجەم: رێگەكانی خۆڕاگرتن لە بەرامبەر بەكارهێنان یان بانگهێشتن بۆ بەكارهێنانی مادەكان و شێوەی گوتنی «نا» و مەشقكردنەكەی.

وانەی شەشەم: شێوەكانی بردنەسەری كەرامەت و باوەڕبەخۆبوون.

وانەی حەوتەم: لێبراوی و فێركردنی بوێری و غیرەت.

وانەی هەشتەم: چۆنیەتیی چارەسەری كێشەكانی ژیان بەبێ پەنابردن بۆ ماددە هۆشبەرەكان یان خواردنەوە كهولییەكان.

وانەی نۆیەم: كەمكردنەوەی هەڵسوكەوتی توندوتیژانە.

وانەی دەیەم: خەبات لە دژی ئەو راگەیاندنە گشتیانەی بانگەشە بۆ بەكارهێنانی مادەكان و توندوتیژی دەكەن.

وانەی یازدەهەم: بڕیاردان لەبارەی هەڵسوكەوتی مەترسیدار.

وانەی دوازدەهەم: گوتنی «بەڵێ» بە نالتەرناتیڤە باشەكانی وەك وەرزش.

وانەی سێزدەهەم: چاولێكەرییەكی پۆزەتیڤ، دیاریكردنی نموونەیەكی باش بۆخۆت.

وانەی چاردەهەم: خۆڕاگری.

پازده ڕێگەی یارمەتیدانی منداڵ بۆ باوەڕ بەخۆبوون و خۆخۆشویستن

1- خەڵاتکردنی منداڵ

لە بەرامبەر هەر چەشنە بەرپرسایەتییەکی بە باشی بەڕێوەی دەبا، هانی بدەن، خەڵاتی بکەن، ئیمتیازی زیاتری پێ بدەن و بەرپرسایەتییەکانی زیاتر بکەن، زیاتر پێ لەسەر ئەو کارە باشانە دابگرن نەک کارە خراپەکانیان.

2- گرنگی بە بیروباوەڕ، سۆز و هەستەکانیان بدەن.

بەو قسانە کە دەڵێن: «ئەم شتانە پەیوەندیان بەتۆوە نییە» یان «تۆ هێشتا عەقڵت پێ ناشکێ» سووکایەتی بە منداڵەکەتان مەکەن.

3- یاسا و سنوورەکانی ماڵێیان بە روونی و ئاشکرا بۆ پێناسە بکەن و لەسەریان سوور بن. بەڵام لە هەندێکیاندا دەرفەتێکیان پێ بدەن.

4- ببنە نموونەیەکی باش بۆ منداڵەکەتان

رێگە بە منداڵەکەتان بدەن تا تێبگا کە لەبارەی خۆتدا هەستێکی باشت هەیە، رێگە بدەن ئەوان بزانن کە ئێوەش رەنگە هەڵە بکەن و شتیان لێ فێربن.

5- منداڵەکەتان فێر بکەن کە چۆن خۆیان لەگەڵ کاتی بێکاری و ئەو پارەیەی پێیانە رێکدەخەن.

یارمەتیان بدەن کە کاتی خۆیان بە شتی بەسوود بەرنەسەر و بە وردبینییەوە پارەکانیان خەرج بکەن.

6- چاوەڕوانییەکی مەعقوولتان لە منداڵەکەتان هەبێ، یارمەتیان بدەن ئامانجی مەعقوول بۆخۆیان دیاری بکەن تاکو بتوانن سەرکەوتووانە پێیان بگەن.

7- منداڵەکەتان یارمەتی بدەن تاکو خۆڕاگری و خۆراگری خۆی لە بەرامبەر بایەخەکان، پەسندەکان و نموونە جیاوازەکان بەرەوڕوور بەرێ، هێزو توانای کەسانی دیکەی بۆ باس بکەن.

8- بەرپرسایەتی بدەن بە منداڵەکەتان، لەم حاڵەتەدا ئەوان هەست بە بایەخداربوون و بەسوودبوون دەکەن.

9- **بەردەوام لەبەر دەستان بن، کاتێك منداڵەکەتان پێویستیی بە پشتیوانی** لێکردنە، پشتیوانیی لێبکەن.

10- **پێیان بسەلمێنن کە هەڵسوکەوتیان بۆ ئێوە گرنگە**، لەبارەی ئەزگری و چالاکییەکانیانەوە لەگەڵیان بدوێن. لە یارییەکان دا، ئەو ڕێوڕەسمانەی قوتابخانە بۆ ئەوانی ڕێکدەخەن، جەژنی پێشکەشکردنی خەڵات و پێشانگای کارە هونەری و شانۆییەکاندا کە ئەوان ڕۆڵیان تێدا دیوە، بەشداربن.

11- **بایەخەکانیان بۆ دەرخەن**

لەبارەی ئەو ئەزموونانەی خۆتاندا کە بایەخەکانی ئێوەیان دیاری کردوە، ئەو بڕیارانەی لە پێناو قبوولکردنی بیروباوەڕێکی تایبەتدا داوتانن، ئەو بیرکردنەوە و ئیستیدلالانەی لە پشت هەر هەستێکی ئێوەدا هەن قسە بکەن.

12- **بۆ منداڵەکەتان کات دیاری بکەن و لەو چالاکیانەدا کە پێیان خۆشە** بەشدار بن.

13- **لەبارەی گیروگرفتەکانیدا لەگەڵیان بدوێن**، بەڵام بێئەوەی سەرکۆنە و ڕادەربڕینێك لەسەر شێوە هەڵسوکەوتی منداڵەکەتانی لەگەڵ بێ، ئەگەر منداڵ هەست بەوە بکا کە هەڵەیەك ڕووی داوە، بەڵام هێرشی نەکراوەتەسەر، زیاتر ڕێی تێدەچێ کە ڕێگەچارەیەکی لەبار بدۆزێتەوە.

14- **کەڵك لە ڕستەی ئەوتۆ وەربگرن کە کەرامەتی پێ ببەخشن**، وەکو: «سوپاس بۆ یارمەتیت» یان «ئەوە فکرێکی زۆر باشە».

خۆ لەو قسانە بپارێزن کە کەرامەتی دەشکێنن، وەکو: «بۆ ئەوەندە گێلی؟» یان «چەند جارم پێ گوتووی؟».

15- **سەرنج و دڵەڕاوکێی خۆتانیان بۆ دەرخەن و لەبارەشیان بگرن**، پێیان بڵێن کە چەندەتان خۆشدەوێن.

پێشگیری

پێشگیری بەو خاڵانەی خوارەوە دەستپێدەکا

* **هەستپێکردن و تێگەیشتن:** «ئەمن دەزانم تۆ لەلایەن هاوڕێکانتەوە بە مەبەستی بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان و خواردنەوە کهولییەکان لە ژێر فشار دای».
* **پێداگرتن لەسەر:** «وەکو دایك یان باوك ناتوانم ڕێت پێ بدەم تووشی کاری خراپ و بەزیان بی.»
* **پشتیوانیکردن:** «ئەمن یارمەتیت دەدەم شێوەیەك بۆ گوتنی «نا» بە ماددە هۆشبەرەکان بدۆزیەوە».
* **هەڵسەنگاندنی خۆتان:** «ئایا ڕەفتاری نابەجێی من کاری خراپ دەکاتە سەر منداڵەکەم».

پێشگیری ناتوانێ بەم خاڵانەی خوارەوە سەرکەوتوو بێ

* **لاکاو:** «ڕێت وا نەبێ ئاگام لێ نیە خەریکی چی؟»
* **بوختان:** «ئەتۆ درۆ دەکەی».
* **قسە بۆ هەڵبەستن:** «ئەتۆ مرۆڤێکی زۆر خراپی».
* **هاودەردی خوازی:** «ئاگات لەوە نیە چەندەم ئەزیەت دەدەی».
* **خۆ سەرکۆنەکردن:** «هەمووی خەتای من بوو».

مێردمنداڵان بۆچی مادده هۆشبەرەکان و خواردنەوە کهولییەکان بەکار دێنن

مێردمنداڵان و لاوان لەوانەیە مادده هۆشبەرەکان و خواردنەوە کهولییەکان بەو هۆیە بەکاربێنن کە وەك هەر ڕەفتارێکی قۆناغی گەشە و بالق، بەتاقیدەکەنەوە.

* **ژیری:** حەزکردن لە گەڕان بەدوای ئەزموونی نوێدا.
* **فشاری تاقمی هاوڕێیان:** ئەمنیەتێك کە لە هاودەنگی لەگەڵ خەڵك سەرچاوە دەگرێ.

* **نائەمنی:** حەزکردن بە خۆشەویستی، ناسنامە و حورمەت.
* **بێتاقەتی:** نەهێشتنی دڵەخورپە، هۆگری یان نەو کردەوانەی پێویستیی قۆناغی مێردمنداڵین.
* **راکردن:** لە گیروگرفتەکان، تەنیایی و شکست.
* **خۆراگری لە بەرامبەر فشاردا:** دەتوانێ بکەوێتە دژایەتی لەگەڵ دایك و باوك و راهێنەرانی قوتابخانە یان کۆمەڵ.
* **بایەخەکان و ستانداردەکان:** نەبوونی بایەخە لەبارەکان بۆ تەندروستبوون و باشتر ژیان.
* **نەزانی:** نەبوونی زانیاری پێویست لەسەر مەترسیی خراپ بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان و خواردنەوە کهولییەکان.
* **گیروگرفتی جەستەیی و عاتیفی:** بۆ تەسکینی ئێش، فشاری کۆنەندامی دەمار و نەخۆشی.
* **بزواندن:** بۆ زیادکردنی خێرا و ئاسانی توانای جەستەیی و دەروونی.
* **چاولێکەری:** چاولێکەری لە گەورەکان.

ئایا دەکرێ هیوادار بین

منداڵەکەتان چ ماددە هۆشبەرەکان بەکاربێنێ و چ بەکارنەهێنێ، ئەمڕۆ دەرکەوتووە لاوان بەهۆی فێرکردنەوە دەتوانن هەست بە گیروگرفتەکانی بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان بکەن. لەبەردەستنانی زانیاریی راست لەبارەی بەکارهێنانی جگەرە، خواردنەوە کهولییەکان و ماددە هۆشبەرەکاندا دەبێتەهۆی ئەوەی لە بەرامبەر فشار و وەسوەسەی بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکاندا خۆڕاگرییان زیاد بێ، بەڵام هێشتا رێگەیەکی دژوارمان تا سەرکەوتن بەسەر ماددە هۆشبەرەکاندا لەپێشە و باشترین کەس کە دەتوانێ لەو مەیدانەدا خەبات بکا دایك و باوکەکانن.

دایك و باوكەكان دەتوانن چ بكەن

بەكەم هەنگاو كە دایك و باوك دەتوانن لە شەڕ بـۆ وەدەستـهێنانی ژیـانێكی بەدوور لە ماددە هۆشبەرەكاندا هەڵیبگرن، فێركردن لەبارەی جۆرەكـانی مـاددە هۆشبەرەكان و قەدەغەكراوەكان دایە كە مێردمنداڵان دەتـوانن بـەكاریان بێـنن. ئـەم فێركردنـە دەبێـتەهۆی ئـەوەی لـە باسـێكی رووت و بـێ پـەردەدا لەگـەڵ منداڵەكەتاندا سەركەوتنێكی باش وەدەستبێنن. لە باس لەگەڵ منداڵەكەتان دا، دەبێ لەسەر ئەو خاڵە سوورین كە ئەو خەریكە بـە لایەكـدا دەچـێ كـە مـاددە هۆشبەرەكان بۆ وی شتێكی ئاسایی و بێ مەترسی دێتە بەرچاو لە حاڵێكدا ئـەو ماددە یەكجار مەترسیدار و بەزیانن، كەوابوو دەبێ بە زانیاریی بـاش، راسـت و پێویـست تەیار بـن. ئێـوە دەبـێ یارمـەتی بـە منداڵەكـەتان بكـەن تـاكو ئـەو خۆراگرییە لە بەرامبەر وەسوەسە و فشاری بـەكارهێنانی مـاددە هۆشبەرەكاندا پێویستە، بەدەستبهێنن.

ئەمە زۆر گرنگە كە منداڵەكەتان هان بدەن تا بەو چالاكیانەوە خـەریك بـن كـە بەشێوەیەكی سروشتی هەست بە خۆشی بكـا، چـالاكییە وەرزشـی، مەزهـەبی و ناهەنگەكان دەتوانن بەباشی جێی ماددە هۆشبەرەكان بگرنەوە.

هەروەها قـەكردن لە بارەی یاسا و هەڵسوكەوتەكان و باسـكردنیان بە روونـی و ئاشكرا و دیاریكردنی سنوورەكان بۆخۆتان و بۆ منداڵەكـەتان گرنگییـەكی زۆری هەیە، ئەگەر بتـوانن بـەكارهێنانی مـاددە هۆشبەرەكان و كهـول لـە قۆنـاغی تاقیكردنەوەدا رابگرین، پێشمان بە كێشەكە گرتووە بەر لەوەی كە كێشـەكە بـە توندی بەرۆكی منداڵەكانمان بگرێ.

دوایین خاڵی گرنگ

مەترسیی ئەو ماددە ڕەنگە پێ دراوانەی لەبەردەست دان

هەندێك لە مادەكان لە ژێر ناوی ماددە ڕەنگە پێ دراوەكان دا پۆلێنبەندی كراون و كڕین، فرۆشتن و خاوەنداریتییان سنووری بۆ دانەنراوە، وەكو: جگەرە، ماددە فەرارەكان وەكو، تینێر، نەسیتۆن، بەنزین، گازی چەخماخ و هتد...

منداڵان و مێردمنداڵان بەكارهێنانی ماددە ڕەنگە دراوەكان لە ڕێگەی ناگادارییەكان، ڕاگەیەنە گشتییەكان، فیلم، مۆسیقا، دایك و باوك و گەورەكانەوە و تەنانەت لە ڕێگەی تاقیكردنەوەی خۆشیانەوە فێردەبن.

ئەو دایك و باوكانەی منداڵی خۆیان تووشی بەكارهێنانی ئەم جۆرە مادانە دەكەن بیانەوێ و نەیانەوێ، مەترسیی فێربوونی منداڵەكەیان بە بەكارهێنانی مادەكان زیاد دەكەن و سەرەنجام كاردەكەنە سەر تەندروستی منداڵەكەیان.

بۆ وێنە: داگیرساندنی جگەرە بەدەستی منداڵەكەیان.

ئەو دایك و باوكەی كە بە هەر شێوەیەك منداڵەكانی خۆیان لە بەكارهێنانی ئەو جۆرە مادانە هەڵدەقورتێنن وەك چرایەكی سەوز دەچن كە پێیان نیشاندەدا: «چونكە ئەمن ئەو مادانە بەكاردێنم، كەوابوو تۆش دەتوانی ئەو مادانە بەشێوەی ڕەنگە پێ دراو بەكاربێنی».

هەرچۆنێك بێ، سەرنجانی ئەو ماددە كیمیایانەی كە لەبەر دەستدان و مەترسیدار نایەنە بەرچاو. ئەمانەش، گرنگن و دەبێ ڕێگەچارەیەك بۆ كۆنترۆڵكردنیان بدۆزرێتەوە.

* * *

هەڵسەنگاندنی روانگەی زاڵ بەسەر شێوەی فێرکردن بەمەبەستی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکان لە پەروەردەو فێرکردندا

ئاماژە

خاوەن رایان، بەرنامەرێژانی کۆمەڵایەتی و بەرێوەبەرانی پەروەردەو فێرکردن لە هەوڵی لێکۆڵینەوە و هەڵسەنگاندن و خستنەرووی رێگەچارەی نوێ بە مەبەستی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی مادده سڕکەرکان لەنێو مێردمنداڵان و لاوان و بەتایبەتی لەنێو قوتابیان دان. بەرهەمی ئەم هەوڵانە بەشێوەی راو بۆچوون و تیۆریی لە کۆڕو کۆمەڵە زانستییەکان و دامەزراوەکانی پەروەردە و فێرکردندا بە کردەوە تاقیدەکرێنەوە[1].

ئەم وتارە هەوڵ و تێکۆشانی بەرپرسان و پسپۆڕانی سکۆتلەندا بۆ گەیشتن بە رێگەچارەیەکی پراکتیکی و باش لە پێناوی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکان لە پەروەردە و فێرکردنی سکۆتلەندا دا بەباسی دەردەخا.

شێوەی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی ماددەکان و پەروەردەکردنەکەی، نەک هەر تا ئێستا شێوە و ناوەرۆکێکی دیاریکراوی نیە، بەڵکو لە ژێر کاریگەریی ئیستیدلالە ئینتیزاعییەکان، باسە فەلسەفییەکان و شتی دژیەکدا بە شێوەی پچڕ پچڕ دەخرێتە ڕوو. کەوابوو، پێداچوونەوە بەسەر ئەو شێوە روانینەی بەسەر پەروەردەی مادده هۆشبەرەکاندا زاڵە لە پێناوی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکاندا، زەمینەیەک بۆ رەخنە و هەڵسەنگاندن و دۆزینەوەی روانگەیەکی گونجاو و پراکتیکی دیاریکراو، پێکدێنێ. بە گشتی دەکرێ ئەو روانگانە لە دەروبەریشدا بەشێوەی خوارەوە بێنینە بەرباس:

---

[1] ئەم وتارە وەرگێڕدراوێکە لە کتێبی:

Plant M. and Others .edited .Alcohols and Drugs .Scotish Experience. 1992.

1- تێڕوانینی خەڵکی ئاسایی (Pupular Views) بەڕێوەبەران و ئەو گرووپانەی پسپۆڕ نین.

2- تێڕوانینی پسپۆڕان

ئەم وتارە، وێڕای هەڵسەنگاندنێکی رەخنەگرانە لەسەر هەڵسوکەوتی، ئێستا لەمەڕ فێرکردنی چۆنیەتیی پێشگیری لە بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان، هەوڵ دەدا راو بۆچوونی نوێ لە پەیوەندی لەگەڵ شێوەی فێرکردن، بەتایبەتی بۆ بەڕێوەبەران و بەرنامە دارێژان بخاتەڕوو.

1- تێڕوانینی خەڵکی ئاسایی، بەڕێوەبەران و ئەو گرووپانەی پسپۆڕ نین، لەسەر فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکان لە قوتابخانەکاندا:

سەرەتا

بۆچوونی زۆر کەس لە خەڵك لە پەیوەندی لەگەڵ شێوەی هەڵسوکەوت لەگەڵ بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکان و پێشگرتنی، بەم جۆرەیە کە دەبێ مرۆڤ بەتایبەتی مێردمنداڵان و لاوان لە بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان و ناکامەکانی بترسێنن. ئەم شێوە تێگەیشتن و ئیستیدلالانە لە چوارچێوەی رێگەچارەیەك لەسەر بنەمای «وشیارکردنەوە و هاندانی خەڵك لە رێگەی ترس و تۆقاندن»[1] وە لە فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکاندا کەڵکی لێوەردەگیرێ.

بە پێی ئەم رێگەیە هەوڵەکە لەسەر ئەوەیە کە بەکارهێنانی «پەیامەکان» و قسەی «پوخت» لەبارەی زیانەکانی مادده هۆشبەرەکاندا ترس و دڵەڕاوکێ بخاتە نێو خەڵك و نەیەڵێ روو بکەنە بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان.

---

[1] Fear arousal approach

بەشێکی دیکە لە خەڵك لەسەر ئەو باوەڕەن کە خەڵك بۆیە روو لەماددەهۆشبەرەکان دەکا چونکە «زانیاریی دروستیان»[1] لەسەر کێشەکە نیە، کەوابوو ئەگەر زانیاریی دروستیان لەبارەی زیانەکانی ماددە هۆشبەرەکان و ناکامەکانیان پێ بدرێ قەت روو لە بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان ناکەن.

جگە لەو ڕێگەیانەی باسیان کران، ڕێگەیەکی دیکە لەم بارەیەوە هەیە کە بریتییە لەوەی، لاوان بەهۆی «فشار و فێرکردنی هاوتەمەنەکانیان»[2] کە لە خۆیان بەهێزترن روو دەکەنە ماددە هۆشبەرەکان، کەوابوو ئەمانە کە توانای خۆڕاگرتن و بەرگریکردنیان لە بەرامبەر فشار و هەڕەشەی هاوتەمەنەکانیان دا نیە، دەبێ ئەو کەسانە فێر بکرێن کە چۆن لە بەرامبەر ئەو فشارو هەڕەشانەدا خۆڕاگر بن، لە راستیدا پەیام و دروشمی بەناوبانگی «بڵێ نا»[3] نموونەیەك لە جۆرە فێرکردنانەیە.

بە سەرنجدان بەو ڕێگەچارە جۆراوجۆرانەی کە لە چوارچێوەی تێڕوانینی خەڵکی ئاسایی، بەڕێوەبەران و تاقمە ناپسپۆڕەکاندا لەبارەی فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکاندا هەیە، پێویستە کەموکوڕی، کەند و کۆسپ و لایەنە باشەکانی ئەم ڕێگەچارانە بخەینە بەر رەخنە و هەڵسەنگاندن:

١-١) ڕێگەچارەی وشیارکردنەوە و هاندان لە ڕێگەی ترس و تۆقاندنەوە

گرنگترین دەستکەوتی ئەم ڕێگەیە لەگەڵ ماددە هۆشبەرەکان، کاریگەرییەکی قووڵە لەسەر بیروڕای گشتیی خەڵکی جیهان، کاریگەریی ئەم ڕێگەیە لەو بارەیەوە زۆر گرنگە کە پێی وایە سزای بەکارهێنانی نایاسایی ماددە هۆشبەرەکان، بێگومان دەبێتەهۆی کەمبوونەوە و خستنە ژێر کۆنترۆڵی ماددە

---

[1] Accurate information approach
[2] Decision implementation approach
[3] Say "No"

هۆشبەرەکان، بە واتایەکی دی ئەم ڕێگەچارەیە لەسەر ئەو ڕاییە کە ڕاگەیەنە گشتییەکان، بانگەشەی گشتی، و هەواڵدەرییەکان (هەم لە ئاستی وڵات و نێوخۆدا و هەم لە ئاستی نێونەتەوەیی و جیهانیدا) لە دەرخستنی کێشەی ئالوودەیی و ماددە هۆشبەرەکان و ڕوونکردنەوەی بیروڕای گشتی لەم بارەیەوە، بنەمای ئەو ڕێگەچارەیەیە. بەپێی ئەم ڕێگەیە دوو گرووپ لە خەڵک لەو کێشە چارەنووسسازەدا دەکەونە بەرامبەر یەک. لەلایەک ئەو کەسانەی لە ڕووی ئەخلاقییەوە لە بەرامبەر ماددە هۆشبەرەکان و بەکارهێنانی خراپی دا ڕاوەستاون و لەلایەکی دیکەش تاقمێک سەبارەت بە قازانج و بەرژەوەندەکانی خۆیان بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان، کۆمەڵگەیان کردۆتە مەیدانی ڕەبازێنی خۆیان.

بەم جۆرە، ڕێگەی «هۆشیارکردنەوە و هاندانی خەڵک لە ڕێگەی ترس و تۆقاندن»ەوە دەکەوێتە ڕیزی ئەم جۆرە بۆچوون و هەوڵانەوە، ئەم ڕێگەچارەیە لە ڕووی ئەخلاقی و هاندانی بیروڕای گشتی و خەڵکی ئاساییەوە زۆر سەرنجڕاکێش و سەرکەوتووە، بەڵام بەداخێکی زۆرەوە، کاریگەرییەکەی تەنیا لە ئاستی قسە و هەوڵەکاندا دەمێنێتەوە و ناکامێکی پراکتیکی و بەرچاوی لە پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکاندا نیە.

ناکامی ئەو لێکۆڵینەوانەی لەم بارەیەوە کراون (کەنلێرو کەسانی دیکە، 1980، دی هایزو سکورمەن 1975، شاپس و کەسانی دی 1981، بەگناڵ 1991)، بە باشی دەریدەخەن ئەم شێوە هەڵسوکەوتە لەگەڵ کێشەی ماددە هۆشبەرەکان (واتە ناپاسایکردنی ماددە هۆشبەرەکان و پێداگری لەسەر پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان)، ڕێگەچارەیەکی باش نیە. بەتایبەتی ئەگەر ڕێگەچارە بە مانای کەمکردنەوەو پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکاندابنێین. ڕاستییەکەی ئەوەیە لەم دوو دەیەی دواییدا ئەم شێوە هەڵسوکەوتە تەنانەت لەو بانگەشانەدا لە ئاستێکی سنووورداردا، بە مەبەستی

شوێنەدانان لەسەر خەڵك (وەكو شوشتنی ددان بە میسواك، كەمكردنەوەی كێشانی جگەرە...)یش زۆر كاریگەر و چارەساز نەبووە. زۆربەی، ئەم ڕێگەیە بەر لەوەی شوێن لەسەر ئەو دیاردانە دابنێن كە پەیوەندیان بە گۆڕینی هەڵسوكەوت و ڕەفتار و بۆچوونەوە هەیە، لە دەربڕین و پاڵاوتنی بۆچوونەكاندا زیاتر كاریگەرە و لە زۆر بواردا لەو كاروبار و چالاكیانەدا كەڵكی لێوەردەگیرێ.

بەگشتی، خەڵك كەم تا زۆر حەزیان لە پەیام و دروشمەكانە، بەڵام ئەگەر كەسێك لە هەڵبژاردنی پەیام و دروشمەكان و شێوەی كەڵك لێوەرگرتنیاندا وردبینی و ئەزموونی پێویستی نەبێ، لەگەڵ شكستێكی گەورە بەرەوڕوو دەبێ، لێكۆڵینەوە و بەڵگەكان دەریان خستووە كە زۆر جار لە بانگەشە و گەیاندنی پەیامەكاندا، نەك هەر شتێكی گرنگ دەست ناكەوێ، بەڵكو لەوانەیە لەگەڵ یاسا و ڕێوشوێنەكانیش یەك نەگرنەوە، شتێكی ئەوتۆ لەوانەیە كاریگەریی لەسەر خەڵك هەبێ و كاری پێشگیری لە بەكارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەكان و شتە خراپەكانی دیكە لەگەڵ كەندو كۆسپی جیددی بەرەوڕوو بكا.

2-1) ڕێگەچارە لەسەر بنەمای خستنەڕووی زانیاریی ڕاست و دروست بە خەڵك

بناغەو بنەمای ئەم ڕێگەچارەیە لە فێركردنی پێشگیری لە بەكارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەكان، لەسەر ئەو بیروبۆچوونە دامەزراوە كە دەڵێ: خەڵك سەبارەت بەمە ڕوودەكەنە كاری دزێو و ناشیرین چونكە زانیاریی وردو دروستیان لەبارەی كێشەكەوە نیە، كەوابوو ئەگەر زانیاریی ڕاست و دروست بدرێتە خەڵك، زۆر حەز ناكەن ڕوویكەنە كاری دزێو و ناشیرین، چونكە مرۆڤ خۆی بە ئاقڵ و تێگەیشتوو دەزانێ و دەزانێ كە نابێ ژیانی خۆی لە خۆڕا تووشی مەترسی بكا.

ڕاستییەكەی ئەوەیە كە بناغە و بنەمای ئەو لێكدانەوەیەش كەموكووڕیی هەیە، چونكە زۆر چالاكیی خەڵك لە ژیاندا لەگەڵ ئەگەری مەترسی بەرەوڕوون و زۆر جاریش خەڵك بۆخۆشیان زۆر یان كەم ئاگایان لە ئەگەری مەترسییەكان هەیە.

بەڵام ئەمانە ئەم کارانە سەبارەت بە دڵەکوتە و خۆشییەکی کاتی کە هەیانە، ئەنجامدەدەن، وەکو شاخەوانی، لێخوڕینی مۆتۆر سایکلێت، بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان، دزی ...هتد. لە راستیدا ئەم رەوتە کە داوا لە خەڵك دەکا لە ژیانیان دا کارو چالاکیی بێ مەترسی و سەلامەت ئەنجامبدەن شتێکی بێبەڵگە و رواڵەت بینییە، لە لایەکی دیکەشەوە هەندێك لە پەروەردەکردنەکانی پەیوەندیدار بە پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان زۆر رواڵەتی، ناواقیعیانە و بەشێوەی خۆدەرخستنە، زۆرجار دەبینرێ ئەم ئیستیدلالانە، بۆچوونی ساختە و تایبەتی بووە و بە مەبەستی هەڵخەڵەتاندنی خەڵك دەرخواردی خەڵك دەدرێن، بۆچوونی بێلایەن لەم جۆرە کاتانەدا ئەوەیە خەڵك دەزانن بەکارهێنان بەشێوەی کۆنترۆڵ کراو و رێگە پێدراوی ماددە هۆشبەرەکان ئەوەندەش بەزیان نیە کە لە بانگەشەکاندا دەیکەنە هەڵلاو هەنگەمە.

مردن بەهۆی بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان بەشێوەی نایاسای لە بریتانیادا نزیکەی 300 تا 400 کەس لە ساڵ دایە، ئەم رێژەیە لە چاو مردن بەهۆی جگەرە، خواردنەوە کهولییەکان، رووداوی لێخوڕین و راوەستانی دڵ، کە دەیان هەزار کەس دەگرێتەوە، رێژەیەکی زۆر کەمە.

وەبیرهێنانەوەی ئەم خاڵە پێویستە کە کاتێك پەیامێك لەبارەی تەندروستی یان لەشساغیی گشتی یان پەیام و دروشمی لەم چەشنە لەم بارەیەوە دێتەگۆڕێ، ناوەڕۆکی راستییەکان و حەقیقەتەکان چەواشە دەکرێن. خەڵك بە ئەزموون و لێکدانەوەی تایبەتیی خۆیان هەست بە شتە نەگونجاو و دژ بە یەکەکان دەکەن و بەڵام لەڕووی خۆیان نایەنن. لە کۆتاییدا دروشمەکان و پەیامەکان گرنگی ناوەڕۆك و کاریگەریی خۆیان لەنێو خەڵکدا لە دەستدەدەن و لە ئاکامدا کێشەکە دەمێنێ و یان ئەو کێشەیەی باسی لێ دەکرێ دەبێتە شتێکی دەستکردو ناواقیعی و هەر لە خۆیەوە دەکەوێتە ژێر پرسیار و وردە وردە بێبایەخ و بێبایەختر دەبن.

سەرەنجام ئەوە کە: هەڵسەنگاندنی ئەو لێکۆڵینەوانەی لەبارەی فێرکردنی (پێشگیری) لە ماددە هۆشبەرەکان لە ڕێگەی «دانی زانیاریی ڕاست» یان «فێرکردن لە ڕێگەی وەرێ خستنی ترس و تۆقاندن»ەوە کراون، نەك هەر بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان بەشێوەی نایاسایی کەمناکاتەوە، بەڵکو لە هەندێك کات و هەلومەرجدا، وەڵامی نەگەتیڤ بەو فێرکردنانە دەدرێتەوە و بەداخێکی زۆرەوە جاری وایە بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان زیاتر دەکا.

3-ا) ڕێبازی پێکوتن، فشار و هەڕەشە لەلایەن هاوتەمەنانەوە

ڕێگەچارەیەکی دیکە کە لەم دواییانەدا لە ڕاگەیاندنە گشتییەکان و بەرنامەکانی فێرکردنی (پێشگیری) لە ماددە هۆشبەرەکان سەرنجڕاکێشە، فێرکردنی ڕستەی «بڵێ نا» (بەتایبەتی لاوان و مێردمنداڵان) لە بەرامبەر پێکوتن، فشار و هەڕەشە و... هتد، هاوتەمەنان دایە.

بناغە و بنەمای ئەو شێوە مامەڵەکردنە لە فێرکردنی (پێشگیری) لە ماددە هۆشبەرەکان لەسەر ئەو تیۆرییە دامەزراوە کە دەڵێ مێردمنداڵان و لاوان بەبێ ئەوەی بەڕاستی حەزیان لە بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان بێ لەلایەن هاوتەمەنانیانەوە بەهۆی فشار، پێکوتن و هەڕەشە بەرەو ئەو مادەیە دەکێشرێن و لەو نێوەندەدا مێردمنداڵان و لاوان هێزو ئیرادەیەکی ئەوتۆیان نیە لە بەرامبەر فشار و هەڕەشەی هاوتەمەنەکانیانەوە.

ئەم بۆچوونە کە نەبوونی هێزو توانای لاوان و مێردمنداڵان لە بەرامبەر ئەو شتانەدا کە لە بێهێزیی کەسایەتی و دەروونیانەوە سەرچاوە دەگرێ، هەرچەند لەوانەیە جاروبار ڕاست بێ و وەڵامدەریش بێ، بەڵام ناتوانێ لەبارەی هەموو هاوتەمەنەکانەوە کە ڕوو لە ماددە هۆشبەرەکان دەکەن، ڕاست بێ. چونکە بەڵگە و سەنەدی بەهێز لەم بارەیەوە لەبەردەست دا نیە، کەوابوو ئەم بۆچوونە هەموو کۆمەڵگە و هەموو کەس ناگرێتەوە، خەڵك بە ویست و ئارەزووی خۆیان ماددە

هۆشبەرەکان بەکاردێنن. زۆربەی ئەو لاوانەی حەزیان لە بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکانە، لە حەزی دەروونیی ئەوان بە مەبەستی تاقیکردنەوە و چێژوەرگرتنەوە سەرچاوە دەگرێ، چونکە دەیانەوێ بزانن چ شتێك لە پشت ئەو مەسەلەیە و ئەو بابەتەدا هەیە (دیویزو کۆگان 1991).

فێر کردنی خەڵك، بەم شێوەیە کە ئەگەر کەسێك بۆ ماددە هۆشبەرەکان پێشنیاری پێکردن بڵێن «نا» چارەسەرێکی زۆر سنووردارە. بەتایبەتی ئەوە کە، زۆربەی خەڵك هەرچەندە دەیانەوێ لە بەرامبەر ئەم پێشنیار و پێگوتنانەدا وەڵامی «نا» بدەنەوە بەڵام توانای ئەم «نا» گوتنەیان نیە. بەڕێوەبردنی ئەم جۆرە فێرکردنە لە ڕەوتی ڕووداوەکانی ژیان دا پراکتیکی نیە. پراکتیك نەبوونەکەی کاتێك دەردەکەوێ کە ئەگەر بمانەوێ لەلایەك نیسبەتی بدەین بە تەواوی کۆمەڵگە لە گەورەکانیشەوە، لەلایەکی دیکە بەم شێوەی باسکرا، لە بەرامبەر چالاکیە جیهانییەکانی بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکاندا ڕاوەستین و خەبات بکەین و خۆ ڕابگرین.

ئەم ڕێگەیە لە فێرکردندا وەك ئەوە دەچێ بە گوتنی «نا» بەو خەڵکەی دەچنە سەیری فووتبۆڵ و لە سەیرکردنی فووتبۆڵ پەژیوان بکەیەوە، ڕاستییەکەی ئەوەیە خەڵك ئەوکاتە ئەم ڕێگەیەیان قبووڵە کە لەلایەك باوەڕیان پێی هەبێ و لە لایەکی دیکەوە زەمینەی قبوولکردنەکەی لەنێو کۆمەڵ و یان لەنێو قوتابخانەدا ئامادەکرابێ.

1.4) کەموکوورییەکانی تێڕوانینی خەڵکی ئاسایی، بەڕێوەبەران و گرووپە ناپسپۆڕەکان لەبارەی فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکاندا

پێداچوونەوە بەسەر تێڕوانینی خەڵکی ئاسایی، بەڕێوەبەران و گرووپە ناپسپۆڕەکان لەبارەی شێوەی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی ماددە

هۆشبەرەکاندا، نیشان دەدا کە ئەم شێوە مامەڵەکردنە نەک هەر زۆر بەکەڵک نایە بەڵکو زۆر جار کاریگەریی خراپیی لە زیادکردنی بەکارهێنانی خراپیی ماددە هۆشبەرەکاندا هەبووە، دەکرێ ئەم بۆچوونە بە بەڵگەی جۆراوجۆر بسەلمێنین، چونکە هەرچۆنێک بێ هەر فێرکردنێک لایەنی باش و خراپی هەیە، بۆ وێنە بەم دواییانەدا مامۆستایانی سکۆتلەندا راپۆرتێکیان داوە کە دەربڕەدا ئەمانە لەوانە گوتنەوەیاندا لەبارەی ماددە هۆشبەرەکاندا، زەمینەیەکی باشیان بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت و میلی قوتابیان بەلای بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکاندا گۆڕیوە. لە هەمووی گرنگتر ئەوە کە ئەمانە رایانگەیاند کە قوتابیان ئارەزوو و هۆگرییەکی کەمیان بۆ بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان لە خۆیان نیشاندا. بەداخەوە نامار، ژمارەکان و بەڵگە مەیدانی و حاشا هەڵنەگرەکان لە راپۆرتە لێکۆڵینەوەییەکاندا نیشاندەدا کە ئەم گۆڕان و نارەزووە لە قوتابییەکاندا پێیک نەهاتووە. زۆربەی راپۆرتی زارەکیی بەرپرسان، باس لە سەرکەوتنی بەرنامەکان و تێکۆشانەکان دەکا، بەڵام بەڵگەی پێویست و جێگەی پەسند لەم بارەیەوە بەکەمی لەلایەن ئەوانەوە دەخرێتەڕوو.

ک-1) هەڵسەنگاندنی لێکۆڵینەوەیەک لەبارەی فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپیی ماددە هۆشبەرەکان لە قوتابخانەکانی سکۆتلەندا

بەشی «هەڵسەنگاندنی نەتەوەیی سکۆتلەند»[1] لە بواری فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپیی ماددە هۆشبەرەکان لە قوتابخانەکاندا، لێکۆڵینەوەیەکی لەبارەی کاریگەرییەکانی ئەم شێوە فێرکردنە لەسەر بۆچوونەکان، ئەو شتانەی فێری بوون و هەڵسوکەوتی لاوانی نێوان 13 تا 16 ساڵی کردووە.

ئەم لێکۆڵینەوەیە بە کەڵکوەرگرتن لە پرسیارنامە، پێکهێنانی گرووپە کارییەکان[2] و ئەنجامدانی لێکۆڵینەوەی نموونەیی و لەسەر نموونە وەرگرتنی 1200

[1] Scottish National Evluation Department

[2] Group Discussion

کەس لەنێو قوتابیان، 176 کەس لەنێو مامۆستایانی قوتابخانە و 106 کەس لەنێو قوتابخانەکانی سکۆتلەند دا بەرپرسیان چووە، راپۆرتی شیکردنەوەی ئەم لێکۆڵینەوەیە لە راپۆرتێکی چەند بەرگی (منداڵان ئەوانی دیکە‌دا بەشێوەیەکی تەواو و کەماڵ خراوەتەڕوو.

ناکامەکانی ئەم لێکۆڵینەوەیە دەریدەخا کە لە هەر 5 قوتابیی کەسێك بەشێوەیەك لە شێوەکان مادەی سڕکەری بەکار هێناوە. بەڵام ئەوە کە ئایا مادده هۆشبەرەکانیان بە شێوەی ئاسایی بەکارهێناوە یان لە ژێر فشار و هەڕەشەدا، باسنەکراوە. لە راستیدا گیوگرافتێکی ئەوتۆ لەسەر قوتابییەکان بۆ بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان نەبووە. ئەم رەوتە تەنانەت لەنێو ئەو مادده سڕکەرانەدا (وەکو هێرۆئین، کۆکایین و مادده ئەشئەبەخشەکانی دیکە) کە زیاترین ئالوودەییان هەیە، راستە. هەرچەند بەکارهێنانی ئەو مادده سڕکەرانەی باسیان کرا لەو تەمەنەدا لە سکۆتلەند زۆر کەمە.

لێکۆڵینەوە دەریخستووە کە فێرکردنی (پێشگیری) لە مادده هۆشبەرەکان لە قوتابخانەکانی سکۆتلەندا کاریگەرییەکی ئەوتۆی لەسەر شێوە و چۆنیەتیی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان لەنێو قوتابیاندا نەبووە، ئەم رەوتە لە هەموو شێوەکانی فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکاندا هەر بەم جۆرە بووە، ئەوەی کە ئاماژەی پێکراوە، ئەوەیە کە شێوەکانی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان لەنێو قوتابیاندا پەیوەندیی بە تەمەن، رەگەز، چین و پێگەی کۆمەڵایەتیی ئەوانەوە هەیە. لە راستیدا، فێرکردنی (پێشگیری) لە مادده هۆشبەرەکان لە قوتابخانەکاندا کاریگەریی تەنیا لەسەر زانیارییەکانی قوتابیان لەبارەی مادده ئالوودەبەرهێنەرەکاندا کە پێشتر بوویان، هەیە.

ئەو راپرسییەی کە لە مامۆستاکانیش کراوە دەریدەخا کە فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکان لە قوتابخانەکاندا بۆتەهۆی چوونەسەری رادەی زانیاریی قوتابیان لەبارەی بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکان و

گۆڕانی ڕای قوتابیان، هەروەها مامۆستاکان گوتوویانە کە قوتابیان بە وەرگرتنی ئەم زانیاریانە، لە ڕادەی مادەکانیان کەمکردۆتەوە. بەبۆچوونی مامۆستاکان، ئەم ڕەوتە ئەو کاتە کاریگەر دەبێ کە ئەم زانیاریانەی لەبارەی مادده هۆشبەرەکان دەستەکەون لە ڕێگەی فێرکردن لە قوتابخانەکانەوە بێ.

لە ئەدەبیاتی پەیوەندیدار بە مادده هۆشبەرەکاندا هاتووە، جاری وایە، فێرکردنی (پێشگیری) لە بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکان لە قوتابخانەکاندا بۆتەهۆی زۆربوونی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان. بەڵام لەم لێکۆڵینەوەیەدا ئەم بۆچوونە پشتگیری نەکراوە.

2- ئێروانینی پسپۆڕان لەسەر شێوەی پەروەردەکران لەبارەی مادده هۆشبەرەکان لە قوتابخانەکانی سکۆتلەندندا

ئەو لێکۆڵینەوەیەی باسکرا، کەم تا زۆر ئەو بابەتە زۆر گرنگەی ئاشکرا کرد کە دەسکەوتە پەروەردەییەکان لەبارەی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکان لە قوتابخانەکانی سکۆتلەندندا پەیوەندیی بە شێوەی مامەڵەکردنی مامۆستاوە هەیە.

ئەم بۆچوونە بەهۆی چەند لێکۆڵینەوەیەکی بابەتیی[1] دیکە، کە لەم بوارەدا بۆ هەڵسەنگاندن و کۆنترۆڵکردنی زانیارییەکانی لێکۆڵینەوەکانی پێشوو ئەنجامدراون، سەلێندرا، دەسکەوتەکانی لێکۆڵینەوە بابەتیەکان لەم ڕووەوە بایەخێکی زیاتریان هەبوو، چونکە ڕوونیکردەوە کە ئامادەبوون و بەشداریی مامۆستا و قوتابخانە کاریگەریی لەسەر شێوە و چۆنیەتیی کاریگەریی فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکان لە سکۆتلەند دا هەیە.

[1] Case Study

بەو مانایە کە ئەو مامۆستایانەی لە قوتابخانەکانی سکۆتلەند دا خەریکی پەروەردەکردنن لەبارەی ماددە هۆشبەرەکاندا، بەکەم: دەبێ بە وەدەستهێنانی زانیاریی باوەڕ پێکراو و بە بەڵگە خۆیان بۆ گوتنەوەیانە لە پەیوەندی لەگەڵ ماددە هۆشبەرەکاندا ئامادە بکەن. دووهەم: بە پێکهێنانی پەیوەندییەکی دوولایەنە لەگەڵ قوتابیان و هەڵسوکەوتی بێلایەنە لەگەڵ فێرکردنی بابەتەکانی پەیوەندیدار بە پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان، خەریکی پەروەردەکردنی قوتابیان بن، لەم پەیوەندییەدا مامۆستایان دەبێ بە جۆرێك رەفتار بکەن کەوانە و پەروەردەکردنەکەیان حاڵەتی دەربڕینی بیروبۆچوونەکانی خۆیان و ناموژگاریدەرانەی نەبێ.

جێی خۆیەتی بە چاوێکی گومانەوە بڕوانینە بۆچوونێکی گرنگی دیکە کە لەلایەن خەڵکی ناسایەوە دێتەگۆڕێ. خەڵك دەڵێن ئەو کەسانەی ماددە هۆشبەرەکان بەکاردێنن یان ئەو ئالوودەبوانەی خوویان بە بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکانەوە گرتوە و ناتوانن وازی لێبێنن، لە رووی کەسایەتی و هەڵسوکەوتی کۆمەڵایەتییەوە کێشەیان هەیە. ئەم جۆرە بۆچوونە بناغەیەکی زانستیی نیە، بەتایبەتی لەبارەی بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکانەوە، قەزاوەتی بەپەلەی لەگەڵە، ئەم جۆرە زوو قەزاوەت کردنانە بەر بە ناسینی کێشەکە دەگرێ. ئەم جۆرە مامەڵەکردنە، زۆربەی لەناوەرۆکی ئەم جۆرە زوو قەزاوەتکردنانەوە، نیستیدلال و پاساوە ئاموژگاریدەرانە و نەخلاقیانەوە سەرچاوە دەگرن، پێش بە قبوڵکرانی باسە پەروەردەییەکان لەلایەن قوتابیانەوە دەگرێ.

1 - 2) رێگەچارەی فێرکردنی لێزانینەکانی ژیان[1]

بەگشتی دەبێ دانیپێدا بنێین کە شێوەی ئێستای فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان لە قوتابخانەکانی سکۆتلەند دا ئەو

[1] Life Skills aproach

کەلکەی نیە لێی چاوەڕوان دەکرێ. کەوابوو دەبێ لەم شێوە فێرکردنەی ئێستاوە بەرەو «سەنتەریالیزمی فێرکردنی قوتابی»[1]، فێرکردنی گەشەکردن لە دەروونەوە[2] و دوو لایەنە و سەرەنجام بەرەو ماددە دەرسییە پێویستەکانی دیکە لە قۆناغەکانی خوێندن و فێرکردن[3] بڕۆین.

ئەمڕۆ فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان لە ڕێگەی «فێرکردنی لێزانینەکانی ژیان» (برێتوون و کەسانی دیکە 1984، هۆپسن سکالی 1980، جەروجەر 1977)، لە ئاستێکی بەربلاو، ستاندارد و بەشێوەی جۆراوجۆردا کەلکی لێ وەردەگیرێ. ئەم ڕێگەو شێوە فێرکردنەی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان لە قوتابخانەکاندا، بریتییە لە باس لەسەر «ناسینی کێشە» شێوەی شوێن دانان لەسەر کێشە و «ڕەفتار و کەسایەتی» تاک.

مەبەست لەم ڕێگەیە، فێرکردنی لێزانینەکانی ژیان بە لاو و قوتابییە لە ڕێگەی کاریگەریی پۆزەتیڤ لەسەر «نەفس بەرزی»[4]، «بەرزە فەڕی»[5] و بەهێزکردنی ئیرادە و هێزی بڕیاردان[6] و توانای پێکهێنانی پەیوەندییەوە[7].

ڕێگەچارەی فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان لە ڕێگەی فێرکردنی لێزانینەکانی ژیانەوە لە زۆر بارەوە لە شێوە و ڕێگەچارەکانی پێشتر بۆ فێرکردنی (پێشگیری) لە ماددە هۆشبەرەکان پێشکەوتووترە. بۆنموونە

---

[1] Pupil Centred Learning

[2] Integration Educational Processes

[3] Cross – Curricular Permention

[4] Self – esteem

[5] Self – asserotion

[6] Self – decision

[7] Communication

ئەوە کە، ئەم شێوەیە لە بەرنامە پەروەردەییەکانی خۆیدا ڕێوشوێن و پرەنسیپی وا بەکاردێنێ کە زەمینە بۆ گەشەکردنی ئامادەیی و لەسەر پێ خۆبوونی لاو خۆش دەکا، بە واتایەکی دیکە، ئەم شێوە دەرفەت و ئیمکان بە قوتابی دەدا کە بە کەلکوەرگرتن لە ئامادەیی و تواناکانی خۆی و لەسەر بنەمای ئەو زانیارییە دروست و واقیعیانەی بە دەستیان دێنێ، بڕیاری پێویست لە قبووڵ یان ڕەتکردنەوەی بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان و مەترسییە گریمانەییان بدا. لە ڕاستیدا ئەم ڕێگەچارەیە لەجیاتی ئەوەی کەلک لە هۆیەکانی پێش پێگیرانەوە و دوورخستنەوە وەربگرێ، کەلک لە هۆیە پۆزەتیڤەکانی کەسایەتی، دەروونی و کۆمەڵایەتیی مرۆڤ وەردەگرێ.

بەو لایەنە باشانەی کە ئەم ڕێگە چارەیە هەیەتی، ئەگەر بە وردی و بە پێی بەرنامە کەڵکی لێ وەرنەگیرێ لەوانەیە ناکامی نێگەتیڤی بەدواوە بێ، چونکە ئەگەر ئەو باسانەی پەیوەندیان بە بڕیاردانەوە هەیە لە بواری بەهێزکردنی ڕۆحیە و ئیرادەی مرۆڤ گەشەپێدانی ڕەفتاری باش لە لاو داو... هتد، بە بەکارهێنانی شێوەی نەگونجاو لەلایەن مامۆستاوە، (هەوڵەکە) ئەمزۆک دەبێ و لاو تووشی بنبەست دەبێ، بە واتایەکی دیکە، سەرکەوتنی کلاسەکان، لێکچەرەکانی و مامۆستاکان لە پەروەردەکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان لە ڕێگەی فێرکردنی لێزانینەکانی ژیانەوە، لەوانەیە بە بەکارهێنانی نا ڕێکوپێک و دەرسپێنی باسەکان بە شێوەی بەووبۆچوونی کەسیی مامۆستا، بە شێوەیەکی جیددی لەلایەن قوتابییەوە قبووڵ نەکرێ. کەوابوو، لە ئاکامدا بیستەهۆی ڕەنگدانەوەی شوێندانانی نێگەتیڤ و پێچەوانە لەسەر وان و قوتابخانەکان.

3- بابەتەکە هەروا درێژەی هەیە، ئایا فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان لە قوتابخانەکانی سکۆتلەندا، بەکارهێنانی ئەو ماددانەی کەم کردۆتەوە؟

بە داخێکی زۆرەوە، بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان لەنێو قوتابیانی سکۆتلەندا پەرەی گرتووە. ئەم رەوتە، باس و خواسێکی زانستی و کۆمەڵایەتیی لەنێو گرووپەکانی پەیوەندیدار بەم کێشەیەوە پێکهێناوە، ئەویش بریتییە لەوەی کە ئایا فێرکردنی (پێشگیری، لە ماددە هۆشبەرەکان لە قوتابخانەکانی سکۆتلەند دا ئەو زەمینەیەی بۆ قوتابییەکان پێکنەهێناوە بە شارەزایی لەبارەی بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان خەریکی کەمکردنەوەی مەترسییەکان دەبن و درێژە بە بەکارهێنانی زیاتری ماددە هۆشبەرەکان بدەن؟

لە راستیدا، دوای چەندین ساڵ هەوڵ و تێکۆشان بە مەبەستی کەمکردنەوەی بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان لەنێو قوتابیان دار هەستکردن بەوەی ئەوەی چاوەڕوانی بوون پێی نەگەیشتوون، پرسیارێکی زۆری بۆ بەڕێوەبەرانی پەروەردە و بەتایبەتی ئەوانەی لەگەڵ گرووپە تەمەنییە لاوەکان لە قوتابخانەکاندا کاری پەروەردەییان دەکرد، دروستکرد.

یەك لەوان ئەو پرسیارەیە، کە ئایا فێرکردنی (پێشگیری، لە ماددە هۆشبەرەکان لە قوتابخانەکاندا رێگە بۆ ئەو کەسانەی تا ئێستا ماددە هۆشبەرەکان بەکاردێنن خۆشنەکردووە؟

دەبێ دان بەوەدا بنێین کە خودی ئەو کەسانەی لەبارەی ماددە هۆشبەرەکانەوە دەرسیان دەگوتەوە کە لایەنگری فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکانن تووشی گەوگرفتی جیددی بوون، چونکە بەڵگە و ئیستیدلالە پەسندکراوەکان بە مەبەستی پاڵپشتی فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان لە قوتابخانەکان دار دەسکەوتەکانی

لەگەڵ گەورگرفت بەرەوڕوویە. لەم پەیوەندییەدا قسە و بەڵگە و نیستیدلالە ناکۆک و کۆکەکان بە رادەیەك زۆرن کە روونکردنەوە و تیشکخستنە سەر ئەم کێشەیە هەروا ئاسان نیە. هەرچۆنێك بێ کێشە بنەڕەتییەکە هەروا ماوەتەوە کە چۆن بەرنامەی فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان بە دایك و باوکەکان، بەڕێوەبەرانی قوتابخانەکان و گرووپە پەیوەندیدارەکان و رەنگە قین لە دڵەکان بسەلمێنن. چونکە کێشەی بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان لە نێو قوتابیاناندا هەروا زۆرە.

لەلایەکی دیکەوە، ئەوانەی ئەو باس و خواس و گفتوگۆ و چارەسەر ئەبروانە دێننەگۆڕێ و، رەخنە لە فێرکردنی پێشگیری لە ماددە هۆشبەرەکان دەگرن دەبێ ئەو بۆچوونەش قبووڵ بکەن کە ئەو لاوانەی پوتانسیەلی بەکارهێنانی ماددە سڕکەرکانیان هەیە، راستییەکی حاشاهەڵنەگرە. کەوابوو ناکرێ شەرعییەت بدرێ بە هەر واقیعییەتێك کە بوونی هەیە و هەروا پێشی پێ بەر بدەی. بەرهەمهێنان، بڵاوکردنەوە و بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان یەکێك لەو واقیعییەتانەیە، ئێستا لە بەرامبەر ئەو راستییەدا دەبێ چ بکەین؟ ئەم جۆرە پرسیارانە، نەیارانی پەروەردە لەبارەی ماددە هۆشبەرەکاندا دەخاتە حاڵەتی بەرگری، بەتایبەتی ئەوە کە ئەم گرووپە لە خستنەڕووی رێگەچارەی عەمەلی و جێگەی پەسندیش داماون.

بە سەرنجدان بەو باس و خواس و واقیعییەتانەی هەن، سەرەنجام، نەیاران و لایەنگرانی چۆنیەتیی مامەڵەکردن لەگەڵ کێشەی ئالوودەبوو بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان و قوتابیان، راگەیەندراوی «نەتەوەیی راوێژکاری لەبارەی بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان»یان (1984) پەسند کرد، ئەم راگەیەندراوە دەڵێ هەردوو هەوڵ واتە کەمکردنەوەی داوا (تقاضا) و درێژەی ناخاوتنەکان بە مەبەستی کەمکردنەوەی بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان و روونکردنەوە، خاوەنی ئیعتیبارن و بۆ تەندروستی کۆمەڵ پێویستن.

4- قوتابخانە وەکو سیستەمێک[1]

بە گشتی قوتابخانە لە تەواوەتیی خۆیدا[2]، وەکو سیستەمێکی یارمەتیدەر و ڕێگەخۆشکەر بۆ تەندروستی کۆمەڵ ناسراوە. لە ڕاستیدا ڕۆڵی قوتابخانە وەکو «کۆمەڵێکی دڵسۆز، چارەدێر و ڕاوێژکارێکی گرنگ» لە دوایین وتاری «Scotish Central Committee, 1986» لە ژێر ناوی «More feeling of concern»دا چاپ کراوە، پشتگیرکراوە.

لەم دواییانەشدا ئەم کۆمیتەیە بە هاوکاری و هەوڵی هاوبەشی گروپی ڕۆشنبیری تەندروستی سکۆتلەندی «The scotish Health Education group» کەڵاڵەی زۆر بەنرخ لەبواری بردنەسەری توانا و تەندروستی قوتابخانە بە پێداگرتن و سەرنجی تەواو بە هەموو پێویستییەکانی قوتابخانە داون کە گرنگی قوتابخانەیان بردۆتەسەر، بۆ وێنە دەکرێ ئاماژە بە یەکێک لەو کەڵاڵانە بکەین کە بریتییە لە «ڕێکهێنانی هاوئاهەنگی لە نێوان ڕێبازەکان و ساغکردنەوەی پەروەردە و فێرکردن» لە ڕێگەی پێداچوونەوە بە گشت باس و خواسەکان لەبارەی ڕۆڵی قوتابخانە، ناوەرۆکی ماددە دەرسییەکان، مامۆستاکان، بەرپرسیارێتییەکان و پێویستییەکانی کۆمەڵ.

لەبارەی ماددە دەرسییەکانەوە ئاماژە بەوە کراوە کە هەموو ئەو باس و ماددە دەرسیانە کە ڕاستەوخۆ و ناڕاستەوخۆ لە قوتابخانەکاندا دەگوترێنەوە دەبێ چاویان پەیدا بخشێندرێتەوە و دابڕێژرێن، لەبارەی پەیوەندیی نێوان مامۆستا و قوتابیدا گوتراوە، دەبێ پەیوەندیی دوولایەنەی مامۆستا - قوتابی و پێداچوونەوە بە یاساکان، ڕێنوشێنەکان، ستانداردەکان و بایەخەکانی زاڵ بەسەر قوتابخانەکاندا سەرنجیان پێ بدرێ.

---

[1] School as Systems
[2] Whole School

سەرنجدان بەو راستییە کە قوتابخانە بۆخۆی خاوەنی «تەواوەتی» «کلیتییە کە، تێڕوانینێکی زۆر پۆزەتیڤ و بەنرخە، چونکە قبوولکردنی قوتابخانە وەك سیستەمێك ئەو بۆچوونەی لەگەڵە کە بەش و توخمە پێکهێنەرەکانی سیستەم «قوتابخانە» لە تەندروستی پەروەردە و فێرکردن و سەرەنجام تەندروستی کۆمەڵدا رۆڵێکی زۆر گرنگی هەیە. بۆ نموونە، ئەگەر قوتابخانە ڕێوشوێنێکی دیاریکراوی نەبێ، کەموکوڕی لە بەڕێوەبردنی قوتابخانەدا دەبێتەهۆی نەبوونی هاوئاهەنگی لە کارەکانی کارمەندانی داو ڕێوشوێنی قوتابخانە لاواز دەبێ.

ڕێوشوێنی قوتابخانە لە پەیوەندی لەگەڵ فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکان هەروەها لە پەیوەندی لەگەڵ فێرکردنی پێشگیری لە ئایدز و هیپاتیتدا، دەبێ مامەڵەیەکی دروست و واقیعبینانەی لەگەڵ بکرێ و وێڕای پێداویستییەکان قوتابیان بچێتە پێش تاکو بتوانێ لە لایەك زەمینە بۆ پەروەردەکردن و پشکوتنی ئامادەباشی و هەروەها هاندانی ئەوان بۆ راوەستان لەسەر پێی خۆیان، پێکبێنێ و لەلایەکی دیکەوە هەموو مەرجێك و دەرفەتێکی باش بۆ ژیانی ئەمڕۆ داهاتوو پێشبینی بکا.

بەگشتی، دەبێ لە پەروەردە و فێرکردندا هەلومەرج و زەمینەی باس و وتووێژی ئازاد بە مەبەستی ئاڵوگۆڕ و کارسازی قبووڵ بکرێ، تاکو دەرفەت و زەمینەیەکی باش بۆ پەروەردەکردنی ئامادەباشییەکانی قوتابیان بڕەخسێ. لەم ڕێگەیەوە شێوەی جۆراوجۆر تاقی کراوە دەخرێتە بەردەم قوتابیان و دایك و باوکەکانیان، لەم جۆرە پەیوەندی و زەمینە لەبارانە دایە کە دووری لە باسە تیۆرییەکان لە بۆشاییدا دەکرێ و لەلایەکی دیکەوە لە پرۆسەی فێرکردن لە کەشوهەوایەکی باشدا، قوتابییەکان لێزانینەکانی ژیان، هەم بە تیۆری و هەم بە کردەوە فێردەبن.

راپۆرتێك لەبارەی رەوتی پەرەگرتنی بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان و شێوەی پێشگیری لێکردنی لەم وڵاتەدا

ا- هەلومەرجی ئابووری - کۆمەڵایەتیی سکۆتلەند

سکۆتلەند وەك وڵاتێك خاوەنی مێژوویەکی کۆن، یەکێك لەو چوار ناوچەکانی یەکیەتیی پاشایی بریتانیایە (سکۆتلەند، ئینگلەند، وێڵز، ئیرلەندی باکوور). سکۆتلەند کەوتۆتە باکووری بریتانیاوە و نزیکەی 5 میلیۆن کەسی حەشیمەتە. ناوەندی سکۆتلەند شاری هونەری، فەرهەنگی و ئابووریی ئیدنبوورویە.[1] شارە گرنگەکانی دیکەی بریتین لە: گلاسکۆ[2]، ئەبردین[3]، ئینڤەرنیس[4]، سەنت ئەندریوس[5]، دوندی[6].

سکۆتلەند، بە سەرنجدان بە هەلومەرجی ئابووری، کۆمەڵایەتی، فەرهەنگی و سیاسیی تایبەتی خۆی لە ئەورووپادا بەتایبەتی لە بریتانیا، لەم دوو دەیەی دواییدا کەوتۆتە بەر هێرشێکی هەمەلایەنەی قاچاغچیانی ماددە هۆشبەرەکان و بەکارهێنانی خراپی ئەو مادانە، بە جۆرێك کە ئەمڕۆ ئەم دیاردەیە وەك دووهەم کێشە و قەیرانی کۆمەڵایەتی، فەرهەنگی و سیاسیی ئەم وڵاتە سەیری دەکرێ.

سەرەڕای دەنگدانەوەیەکی بەرین و بەربڵاوی ئەم کێشەیە لەنێو خەڵکدا، مامەڵەی لیبڕاوانە و جیددیی بەرپرسان و سەرکەوتنی نیسبی لە پێشگیری لە

---

[1] Edinburgh
[2] Glasco
[3] Aberdeen
[4] Invernes
[5] Saint Andrews
[6] Dundee

پەرەگرتنی بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان لە قوتابخانە و هەندێک ناوچەی شارنشین، نیشتاش نالوودەبوون و بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان لە سکۆتلەند یەکێک لە کێشە بنەڕەتییەکانە، هەرچەند ئەو مەسەلەیە بۆ بەرپرسان لە بەرنامە دارشتنی پەروەردەیی، کۆمەڵایەتی و لەشساغیدا وەک کێشەیەکی سەرەکی دیاری کراوە.

2- رەوتی پەرەگرتنی بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان لە سکۆتلەندا

سکۆتلەند لەلایەک لەبەر هەندێک هۆی تایبەتی ناوچەیی و هەلکەوتی نێوخۆیی و لەلایەکی دیکەوە بەهۆی پەرەگرتنی چالاکی قاچاغچییە نێودەوڵەتییەکانی ماددە هۆشبەرەکان، لە سالانی 1970ەوە کەوتۆتە بەر هێرشی قاچاغچیانی ماددە هۆشبەرەکانەوە. بە چەشنێک کە ماوەیەکی زۆر کەمدا زۆربەی ناوچە شارییەکان، بەتایبەتی ناوچە بێبەش و کەم داهاتەکانی گرتەوە و بە خێرایی قوتابخانە و گرووپە لاوازە کۆمەڵایەتییەکان بوونە مەیدانی بلاوبوونەوە و بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان. بە پێی ئەو راپۆرتە لێکۆڵینەوەییانەی بلاوبوونەتەوە لە سەرەتاکانی دەیەی 1990دا لە هەر 5 کەس لە قوتابیان یەکێک بە شێوەیەک لە شێوەکان ماددە هۆشبەرەکانی تاقیکردۆتەوە.

لە راستیدا ماددە هۆشبەرەکان پەرەگرتنیان لەنێو لاوان، مێردمناڵان، قوتابیان و گرووپە لاوازەکانی دیکەدا، لە ماوەی کەمتر لە دە ساڵ دا، بوون و کێشانی سکۆتلەندی وەلەرزە خست. ئەمنییەتی لە ناوچە شارییەکان، بەتایبەتی لە ناوچە بێبەشەکانی شارەکان، لە قوتابخانە و خێزانەکاندا نەهێشت و دڵەڕاوکێ و نیگەرانییەکی زۆری خستە دڵی بەرپرسان و خەڵکەوە.

ئەو راپۆرتە لێکۆڵینەوەیی، پەروەردەیی و نیشانەیانەی بەردەستن ئەو دەنگانەوە و نیگەرانیانیان تێدایە. بە جۆرێک کە ئەمڕۆ تەواوی ناوەندە پەروەردەیی و لەشساغی و لێکۆڵینەوەییەکان لە سکۆتلەند، ئەو کێشەیە بە سەرەکیترین کاری خۆیان دەزانن و گرنگیی لە رادەبەدەری پێ دەدەن.

پەرەگرتنی بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکان لە سکۆتلەند، بەهۆی کەڵك وەرگرتنی هاوبەش لە ئامرازەکانی لەخۆدان، ئازادیی پەیوەندییە فەردی و کۆمەڵایەتییەکان، کەم ئەزموونیی بەرپرسان لە پەیوەندی لەگەڵ بەربەرەکانی و پێشگیری لە پەرەگرتنی مادده هۆشبەرەکان رەوتێکی خێرای بەخۆیەوە گرتووە.

ئەم رەوتەو ئەم جموجۆڵە ترسناکە گەیشتۆتە ئاست و لایەنە جۆراوجۆرەکانی کۆمەڵایەتی، لە خێزانەوە بگرە تا قوتابخانەکان و زانستگەکان، کارگەکان و کارخانەکان، پارکەکان و کۆڕ و کۆمەڵە تایبەتی و گشتییەکان. هاوکات لەگەڵ رەوتی روو لە گەشەی بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکاندا، نەخۆشییە لێگرەوەکان (ئێپیدۆمی) وەکو ئایدز و هیپاتیت و.. هتد لەکۆمەڵدا بە شێوەیەکی بەربڵاو پەرەیگرت و بەشێوەیەکی ترسناك تاوان، جینایەت و دزی و رووداوی لێخوڕین زیادی کرد.

لە راستیدا کۆمەڵگەی بچووك و داخراوی سکۆتلەند کە سەردەمێك لە ئارامی و چالاکیی سوننەتیی خۆی داو بە دوور لە جەنجاڵ و شەرنیشەی وڵاتانی پیشەسازی دەژیا، بە هاتنی مادده هۆشبەرەکان، ئالوودەبوون، تاوان، جینایەتەکان و نەخۆشییەکانی سەرچاوەگرتوو لەمە، ئارامی و سروشتی جوانی خۆی لە هەرەشەیەکی تەواودا دیتەوە. بە واتایەکی دیکە، سکۆتلەند چووبووە ریزی وڵاتانی مادده هۆشبەرەکانەوە.

ئەم راستییە تاڵە، لەگەڵ بزووتنەوەیەکی کۆمەڵایەتی، فەرهەنگی، دەروونی و سیاسیی ئارام و قووڵ و جیددی بەرەوڕوو بوو، لە ماوەیەکی کورتدا دەنگدانەوەیەکی زۆر سەرنجراکێشی هەبوو. دێو و درنج و میوانی نەخوازراو کەوتبووە گەمارۆی خانەخوێوە و ئامادە نەبوو تەسلیم بێ. چونکە خاوەنی چەنگ و چرنووکی ئەهرەمەنی دنیاداگر و پشتیوانی لێکراو بوو. کەوابوو خەبات لە نێوان دوو هێزی دژ بەیەك لەسەر کێشەکە دەستی پێکردبوو. ئەم شەڕ و تێکهەڵچوونە تا ئێستا درێژەی هەیە.

3- هەوڵەکان و دەستکەوتەکان

سکۆتلەند لە خەبات دژی مادده هۆشبەرەکاندا ئەزموونێکی زۆری وەبەر یەک ناوە، ئەم وڵاتە ڕەنگە یەکێک لەو وڵاتە دەگمەنانە بێ کە لە خەبات دژی مادده هۆشبەرەکان و بەکارهێنانیدا لە هەموو بەرەکان و مەیدانەکاندا بە هاوئاهەنگییەکی بەرچاوی تەواوی ڕێکخراو و دامەزراوە بەڕێوەبەرییەکان، لێکۆڵینەوەییەکان و بەرنامەدارێژەکان و ماڵی و ئینتیزامییەکان هاتۆتە مەیدانی ئەبەردەوە و توانیویەتی بە هەندێک دەستکەوتی بەنرخ بگا، بە چەشنێک کە ئەمڕۆ (ئەگەر تەواو نەبێ) هەر هەنگاوێک لەلایەن ئالوودەبووان، بەکارهێنەران و بڵاوکەرەوەکان بە مەبەستی تێکدانی ئاسایشی کۆمەڵگا بهارێزێ، لەبەرچاوی بەرپرسان شاراوە نیە و بەرپرسانی پەیوەندیدار لە زووترین کاتدا دژکردەوە لە خۆیان نیشان دەدەن. پێشوازی لە نیزیک بە 3 میلیۆن کەس لە گۆشەو کەناری جیهانەوە کە وەک تێزریست دێنە شاری ئێدنبورۆو لە ماوەی کورتی فێستیڤاڵی هاوین داو سەرەڕای پێشوازیی زۆربەی شارەکان لە موسافیرانی فڕۆکە نێوخۆیی و دەرەوەییەکان، گەشتی نێوخۆیی و دەرەوەییەکان و... ڕاستییەکان کە کۆنتڕۆڵی هاتن، چوونەدەرو بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکانی لەگەڵ گیروگرفت بەرەوڕووکردووە. بەڵام ئەم کۆنترۆڵ و چاودێرییە لە تەواوی لایەنەکانی کۆمەڵایەتی، فەرهەنگی، دەروونی و مرۆڤایەتیدا بەڕێوە دەچێ و هیچ توورێستییەکان، خاوەن هوتێلێک و میوانخانەیەک بێ بەڵگە و دەلیل لێپرسینەوەی لێناکرێ. تەواوی گرووپە کۆمەڵایەتی، فەرهەنگی و توورێستییەکان ڕازی بە حاڵی خۆیان، درێژە بە کار و کات ڕابواردنی خۆیان دەدەن.

ئەو ڕێکخراوانە، ناوەند و دامەزراوانەی بە شێوەیەک لە شێوەکان پەیوەندییان بە کێشەکەوە بوو بریتی بوون لە:

1- هێزەکانی ئاسایش، زیندانەکان و...

2- پەروەردە و فێرکردن و قوتابخانەکان.

3- ئەنجومەنی شار.

4- زانستگەکان، دامەزراوە لێکۆڵینەوەییە دەوڵەتی و تایبەتییەکان.
5- نەخۆشخانەکان، دەرمانخانەکان و ناوەندەکانی دووبارە پەروەردە کردنەوە و... .
6- ڕێکخراوی دابینکردنی کۆمەڵایەتی و ڕێکخراوە یارمەتیدەرەکانی دیکە.
7- گومرگەکان و ئیدارەکان.

ڕێکخراو و دامەزراوەکانی ناویان برا، بە سەرلەبەری بە پێویستییەکان یەک بەدوای یەکدا بەرپرسایەتییەکانیان وەرگرت و قبووڵیان کرد و بەرپرسایەتیان پێدرا. لە ڕاستیدا چالاکییەکانی ئەم دامەزراوە و ڕێکخراوانە لە چەند بوار و لە چەند بەرەدا بەشێوەی خوارەوە چڕ بۆتەوە:

1- دۆزینەوە، کۆکردنەوەی زانیاری و گەڕان بەدوای کەسانی گومان لێکراودا.
2- لێکۆڵینەوە و هەڵسەنگاندنی بابەتەکە لەلایەنی جۆراوجۆرەوە و ڕاگەیاندنی بە شێوەی نووسراو بە ڕێکخراوە بەرپرسەکان.
3- داڕشتنی سیاسەتەکان و بەرنامەکان.
4- بەڕێوەبردنی بڕیارەکان و پەسندکراوەکان لە هەموو بوارە کۆمەڵایەتی، فەرهەنگی، پەروەردەیی، ئابووری و سیاسییەکاندا.
5- چاودێری و کۆنتڕۆڵ بە هەموو توانا تەکنیکی، پەروەردەیی و بەڕێوەبەرییەوە.
6- دابینکردنی بودجەی پێویست.

ئەوەی جێگەی سەرنج و بیرهێنانەوەیە، هاوئاهەنگکردنی چالاکییەکان، دیاریکردنی ئامانجی چالاکییەکان، هەستکردن بە بەرپرسایەتی، ڕاپرسی لە خەڵک و ئاگادارکردنەوەیان لە ڕەوتی کێشەکە، ناسینی کێشەکە بەر لەوەی دەست بە بەڕێوەبردنی بکەن.

ئەم شێوە ڕێکخستنە، هاوئاهەنگی بەرەخت و بەنرخ، ناکامی زۆر سەرنجڕاکێشی بەدەستەوەدا کە ئەمڕۆ وەک بەڵگەیەکی موعتەبەر و ئەزموونێکی

زۆر بەنرخ لە کتێبخانەکان، زانستگەکان، قوتابخانەکان، بەشە پەروەردەییەکان، پەروەردە و فێرکردن، نیداری پۆلیس و... ماوەتەوە و لەلایەن خەڵك، لێکۆڵەرەوان، پسپۆڕان و بەرپرسانەوە کەڵکی لێ وەردەگیرێ.

ماددەهۆشبەرەکان و بەکارهێنانی خراپی ئەم مادانە لە سکۆتلەند هەرچەند زەرەرو زیانێکی زۆری لە کۆمەڵگە داوە بەڵام هەندێك ناکامی لاوەکیی بەربڵاوی لێکەوتەوە کە بوون بە هۆی گۆڕانی پێکهاتە و رۆڵی پێکهاتەی فەرهەنگی، کۆمەڵایەتی، پەروەردەیی، نیداری و سیاسی لە سیستەمی کۆمەڵایەتیی سکۆتلەند دا.

هەندێك لەو ئاڵوگۆڕانە بەشێوەی خوارەوە بوون:

أ) لە پەروەردە و فێرکردندا

1- ئاڵوگۆڕی بنەڕەتی لە سیستەمی پەروەردە و فێرکردندا.
2- ئاڵوگۆڕێکی زۆر لە بەرنامە دەرسییەکاندا.
3- دانانی هەندێك باسی نوێ لە بەرنامە دەرسییەکانی قوتابخانەدا و گوتنەوەی ئەو مادانە، وەکو پەروەردەکردن لە بواری ماددە هۆشبەرەکاندا، کاروبار و مەسەلە سێکسییەکان، نەخۆشییە لێگرەوەییەکانی وەك ئایدزو...هتد.
4- فێرکردنی لێزانینەکانی ژیان.
5- پێکهێنانی پەیوەندیی دوولایەنە لە نێوان قوتابی و مامۆستادا.

ب) لە زانستگەکان، ناوەندەکانی راوێژکاری و دەمەزراوە لێکۆڵینەوەییەکاندا

1- سەرنجدان بە کێشە کۆمەڵایەتییەکان و دارشتنی وانە و بەشی نوێ لەم بوارەدا.
2- بەرێوەبردنی لێکۆڵینەوە و توێژینەوەی بەربڵاوی مەیدانی لە بواری ئالوودەبوو، لاوان، قوتابیان و خوێندکاراندا.

3- هاوکاریی زۆر نزیکی زانستگەکان و دامەزراوە لێکۆڵینەوەییەکان لەگەڵ پەروەردە و فێرکردن و دامەزراو و دامەزراوەکانی پەیوەندیدار بە مانەوە.

4- دامەزراندنی ناوەند و دامەزراوە راوێژکاری، تایبەتی و دەوڵەتییەکان لە هەموو بوارە پەروەردەیی، فەرهەنگی، کۆمەڵایەتی، پیشەیی و تەندروستییەکاندا.

ج) لە رێکخراو و دامەزراوە کۆمەڵایەتییەکاندا

1- پەرەپێدانی چالاکییەکانی دابینکردنی کۆمەڵایەتی و دابینکردنی مالی بیمەی بێکاری، پەککەوتەیی و...

2- پەرەپێدانی دەرمانخانە و ناوەندە لەشساغییەکان لە پەیوەندی لەگەڵ کێشەکەدا، بە شێوەی خۆرایی و تایبەتی.

3- سەرنجدان بە کێشەی بێکاری وەك کێشەیەکی کۆمەڵایەتی.

4- پەرەپێدانی ناوەندەکانی دۆزینەوەی کار و فێرکردنی لێزانینەکانی ژیان بە کەسانی بێکار و بە لاوان.

5- چاوەدێری، رێنوێنی و پێکهێنانی تێکەڵاویی کۆمەڵایەتی بۆ گرووپە قەومی و فەرهەنگییەکان.

6- پەرەپێدانی هاوکاریی نێوان خاوەن هوتێل و میوانخانەکان لەگەڵ هێزەکانی ئاسایش و مەئموورانی زانیاری.

د) لە رێکخراو و دامەزراوەکانی ئاسایشدا

1- مامەڵەی زۆر توندی هێزەکانی ئاسایش لەگەڵ ئەو کەسانەدا کە گومانی ئالوودەبوون ماددە هۆشبەرەکانیان لەسەرە.

2- هۆشیارکردنەوەی خەڵك لە ئاکامە خراپە فەرهەنگی، دەروونی، کۆمەڵایەتی و ماڵییەکانی کهولیزم و ماددە هۆشبەرەکان.

3- یارمەتی بە خەڵك، دامەزراوەکان، رێکخراوەکان و ئالوودەبوون بە مەبەستی بەرگرتن لە بڵاوبوونەوەی بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان.

هـ) ڕاگەیەنە گشتییەکان و چاپەمەنی

1- بڵاوکردنەوەی چاپەمەنیی پسپۆڕی، نیوەپسپۆڕی و گشتی بۆ هۆگران، پسپۆڕان و خەڵک بە گشتی.

2- بڵاوکردنەوەی بەرنامە ڕادیۆیی و تەلەفزیۆنییەکان لە هەموو بوارەکان دار لە هەموو ئاستەکاندا بە مەبەستی ئاگادارکردنی خەڵک لە ڕاستییەکان، ڕووداوە کۆمەڵایەتییەکان و... .

3- فێرکردنی لێزانینەکانی ژیان لە پەیوەندی لەگەڵ کێشەکەدا لە ڕێگەی بڵاوکردنەوەی چاپەمەنیی پەروەردەیی.

5- هەلومەرجی مەوجوود

ئێستا سکۆتلەند بۆی دەرکەوتووە کە بەو کۆمەڵگا بچووکەی خۆیەوە لە قاڕەی ئەورووپا، ناوچە و لە ڕەوتی سیستەمی ئابووریی جیهانیدا دەبێ هۆشیار بێ، تاکو لە بەرامبەر ئاکامە خراپەکانی پیشەسازییبوون و چوونە نێو دنیای پڕ لە هەوراز و نشێوی پەیوەندییە جیهانییەکانەوە بە سەلامەت دەرچێ. چونکە گوێ نەدان و کەمتەرخەمی لە ڕاست کێشە کۆمەڵایەتی و جیهانییەکاندا مەترسیی فەوتان و لەنێوچوونی هەیە.

ئێستا قەیرانی ئالوودەبوون و بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان لە سکۆتلەند گەمارۆ دراوە. بەڵام بەم زووانە لەنێو ناچێ، ئێستا قوتابخانەکان، زانستگەکان و هێزەکانی ئاسایش و بەرپرسانی نەخۆشخانەکان و ئاوەندە لەشساغی و ڕێکخراوەکانی دابینکردنی کۆمەڵایەتی لە زۆر لایەنەوە کێشەکەیان دەستنیشان کردووە. وتار، چاپەمەنی، ڕاپۆرتی لێکۆڵینەوەکان، ئەو بڕیارانەی دراون، ئاڵوگۆڕ لە شێوەی بەڕێوەبردنی کاروبارە پەروەردەییەکان، ئیداری و ماڵی، فێرکردنی لێزانینەکانی ژیان لە هەموو بارێکەوە و لە هەموو ئاستێکەوە بە قوتابیان و خوێندکاران، لاوان و مێردمنداڵان، دابینکردنی کاری تەواو وەخت

و کاتی بۆ گرووپە تەمەنی و کۆمەڵایەتییە جۆراوجۆرەکان، هەروەها بەرپرسیاریەتی، ڕێزگرتنی و کات ڕابواردنی زۆرتر لە هەمور لایەک و ناسینەکدا، نەمانە هەمورییان نیشانەی چالاکی، خۆزیتک و پێککردن و خۆ رێکخستنن.

لەگەڵ نەمانەشدا، سەکۆتلەند بەدەست ئالوودەبوون، پەرەگرتنی بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان، هێنان و بردنی ماددە هۆشبەرەکان، کهولیزم، تاوان و جینایەتی بچووک و گەورەوە دەناڵێنن. بەڵام نابێ لە بەرامبەر نەم کێشانەدا بە چۆک دابێن. چونکە، یەکەم: دوژمنی خۆی ناسیووە، دووهەم: دەیەوێ جەژنی نوێی ژیانی سیاسیی خۆی بگرێ.

6- تایبەتمەندییە کۆمەڵایەتی، فەرهەنگی و دەروونییەکانی ئالوودەبوو لە سکۆتلەند و شێوەی مامەڵە لەگەڵ کردنیان

ئەوەی بۆ بەرنامەدارێژان گرنگە بۆ ئەوەی لەدەست کێشەیەک رزگار بن، هەلومەرج و شێوەی فەرهەنگی، کۆمەڵایەتی و دەروونیی کۆمەڵگە لە بەرامبەر ڕوودار و کێشە کۆمەڵایەتییەکان دایە، بە سەرنجدان بەو زەمینانەیە کە بەرپرسیاریەتی بەتوانا و دڵسۆز دەتوانن ڕێگە چارەی چاک و خراپ بدۆزنەوە و بە گوێرەی ڕاستییە کۆمەڵایەتییەکان ناکامی باش وەدەستبێنن.

مامەڵەی کۆمەڵایەتی، فەرهەنگی و دەروونیی کۆمەڵگەی سکۆتلەند لەگەڵ کێشەی ئالوودەبوو، بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان و قاچاخی ئەو مادانە لە زۆر بارەوە بۆ لێکۆڵینەوە دەبێ، پێویستە لێرەدا ئاماژە بە چەند خاڵ لەو مامەڵەکردن و تایبەتمەندییەکانی بکرێ:

1- پەلەکردنی کاربەدەستان لە بەرامبەر هاتنی کێشەی ماددە هۆشبەرەکان بۆ نێو کۆمەڵگاو خەڵک.

2- ناسینی کێشەکە لە هەمور لایەک و ڕوویەکەوە.

3- پێکهێنانی کۆمیتە و ناوەندەکانی ڕاوێژکاری بۆ باس و وتووێژ لە قوتابخانە، ئیدارە، پەروەردە و فێرکردن، دەزگا ئینتیزامییەکان، گرووپە کارییەکان، نەخۆشخانەکان، زانستگەکان و...دا.

4- هاوئاهەنگیی ئەم ڕێکخراوانە و گەیاندنی زانیاریی بەوەخت کە بەرهەمی لێکۆڵینەوە، بەڕێوەبردن و ناسین و... .

5- خۆناساندنی ئالوودەبوو لە هەموو ئاستەکانی تەمەن و فەرهەنگیدا بە ناوەندە دەرمانی و ڕاوێژکارییەکان.

6- مامەڵەی زۆر جیددی، ڕووخۆشانە و دڵسۆزانە و بە حورمەتەوە لەگەڵ ئەوانەی ئالوودەن لەلایەن کەسانی پەیوەندیدارەوە وەکو: پۆلیس، پزیشک، یارمەتیدەر، مامۆستا، باوک و دایک و... .

7- بڵاوکردنەوەی چاپەمەنیی لێکۆڵینەوەیی، ڕاوێژکاری و ڕێنوێنی لە ئاستێکی بەربڵاودا.

8- ناسینی هەموو موعتادە نوێ و کۆنەکان و پێکهێنانی کەمپی چارەسەرساز، دەستگرتن و ڕێنوێنی، پێشگیری لە پەرەگرتنی لە ڕێگەی قوتابخانەکان، دەزگا ئینتیزامییەکان، نەخۆشخانە و ناوەندە پەیوەندیدارەکانەوە.

9- بڵاوکردنەوەی بەرنامەی پەروەردەیی لەشساغییەکان لە ناوەند، ڕێکخراو و دامەزراوە دەوڵەتییەکان، گشتی و تایبەتییەکاندا بە خێرایی.

10- خۆپاراستن لە گەورەکردنەوە، شاردنەوە، یان چووکەکردنەوەی کێشەکە لە بەرچاوی بیروڕای گشتی، ڕاگەیەنە گشتییەکان و دەزگا دەوڵەتی و تایبەتییەکاندا.

11- هەست بە بەرپرسایەتیکردنی بەرپرسان لە هەموو ڕێگەکان و ڕێکخراوەکانەوە لە بەرامبەر چارەسەرکردنی کێشەی ئالوودەبوون و بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان لە کۆمەڵگەدا وەك ئەرکێکی کۆمەڵایەتی، فەرهەنگی، بەڕێوەبەرایەتی و نەتەوەیی.

12 - پەروەردەکردن لەبارەی لایەنە جۆراوجۆرەکانی ئالوودەبوون، بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان لە قوتابخانەکان، ناوەندە لەشساغییەکان و پەروەردەیی و کۆمەڵایەتییەکانی وڵات.

13- دانانی کتێبە پەروەردەیی و لە شساغییەکان لەبارەی ئالوودەبوون، بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان بۆ تەمەن و گرووپی جۆراوجۆری کۆمەڵایەتی.

14 - ئاڵوگۆڕی جیددی و بەربڵاو لە سیستەمی پەروەردەیی و ماددە دەرسییەکاندا بە مەبەستی پەروەردەکردنی لێزانینەکانی ژیان و بەهێزکردنی کۆڵەکە و بناغەی خێزان و نەفس بەرزیی مرۆڤ.

* * *